MATTHIAS GROSS

HERMETIK

HERMETISCHE GESETZE & UNIVERSALPRINZIPIEN

KLHE helper

Geistige Gesetze und Alchemie erklärt

(mit hilfreichen Anleitungen zu Astrologie, Meditation, Tarot & Co.!)

Hermetik -
Hermetische Gesetze –
und Universalprinzipien

Geistige Gesetze und Alchemie erklärt - mit hilfreichen Anleitungen zu Astrologie, Meditation, Tarot, Bewusstseinserweiterung & Co.!

Matthias Groß

KLHE

Buchinformationen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://www.dnb.deabrufbar.

Hermetik - Hermetische Gesetze - Universelle Urprinzipien
Auflage 1, 2020

KLHE Verlag
Christopher Klein & Jens Helbig GbR
Hortensienstr. 26
40474 Düsseldorf
E-Mail: ck@klhe.de

Cover: © by KLHE Verlag
Lektorat: KLHE Verlag
Korrektorat: KLHE Verlag

Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors (Verlags). Er übernimmt deshalb keinerlei Verhaftung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Kostenloser Bonus zum Buch



Trage Dich für den kostenlosen KLHE-helper Newsletter ein und erhalte regelmäßig wertvolle Informationen und wertvolle Zusatzmaterialien!

Wir schicken Dir etwa alle zwei Wochen wichtige Infos und Tipps zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität, Selbsthilfe und Ernährung. (z.B. diese Infografik mit Erklärung zu den 7 hermetischen Gesetzen zum Aufhängen). Außerdem erhältst Du tolle Angebote und

Aktionen (z.B. neue Bücher zum Druckkostenpreis) und eBooks (z.B. Glück: Der ultimative Ratgeber (120 Seiten), Das Übungsbuch zum Ratgeber „Glück“ (76 Seiten), Ziele finden, setzen und erreichen (62 Seiten) zum kostenlosen Download.

Tage Dich jetzt ein!
https://www.klhe.de/helper/bonus-2

Ich würde mich freuen, Dich bei uns begrüßen zu dürfen!

Dieses Buch als Hörbuch!

Hörbücher bilden - mach jeden Monat ein Schnäppchen! Jetzt hören, ob auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport Auto oder in der Bahn. Einfacher und effizienter kann man sich heutzutage kaum weiterbilden. Nutze die Abo-Mitgliedschaft von Audible. Für 9,95 Euro bekommst Du 1 Guthaben monatlich (jederzeit kündbar).

Was ist so toll daran?

Du kannst das Guthaben auf Hörbücher anwenden, die deutlich teurer als 9,95 Euro sind. Bei unseren Hörbüchern erhältst Du im Schnitt über 6 Euro Rabatt!

Probiere es doch einfach mal aus. Glaube uns, Du wirst gar nicht mehr auf**hören** können :)

INHALT

Meine Geschichte

Soll ich raten, warum Du dieses Buch liest? Ich würde sagen, dass Du bereits einige Bücher zum Thema Spiritualität studiert hast und Dir von diesem einen weiteren Baustein erhoffst. Das ist alles andere als außergewöhnlich. Es geht den meisten Menschen so. Auch mein Weg ist durch Jahre des Lesens und unzählige Stunden intensiver Recherche geprägt. Wahrscheinlich bist auch Du ein Sucher - so wie ich. Ich hoffe daher, dass dies eines der letzten Bücher zu diesem Thema sein wird, dass Du lesen musst. Schließlich ist mir heute mehr denn je bewusst, dass Theorie niemals gelebte Spiritualität ersetzen kann. Sie kann diese zwar anstoßen und ihr eine Initialzündung verleihen, durch den Feuerreifen springen, müssen wir aber selbst.

Wie die meisten Menschen, die einen wichtigen Durchbruch verzeichnen durften, war dieser auch bei mir das Produkt eines tiefen Falls. Jahrelang fühlte ich mich wie ein Häufchen Elend. Mich in Selbstmitleid zu ertränken, war eine meiner liebsten Beschäftigungen.

Ich stellte mir Fragen wie:

- Wieso ausgerechnet ich?
- Warum bin ich nur so unglücklich?
- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Wie finde ich wieder Orientierung?

- Wie kann ich mehr aus meinem Leben machen und es so magisch verändern, wie andere auch?
- Warum möchte das Mädchen meiner Träume nicht mit mir zusammen sein?
- Womit habe ich so viel Unglück nur verdient?
- Ich bin doch ein guter Mensch, warum zeigt sich das nicht in meinem Leben?

Der berühmte Zeigefinger nach außen.

Erst im Laufe der Jahre wurde mir klar, dass drei Finger zugleich auf mich zeigten. Sie wollten mir mitteilen, endlich die Verantwortung und Kontrolle über mein Leben zu übernehmen, statt mich weiterhin als hilfloses Opfer zu fühlen und darzustellen. Während letztere Strategie einfach, bequem und egoistisch ist, bedeuten Verantwortung und Kontrolle Anstrengung, konsequente Übung, Tatkraft und stetige Orientierung nach innen.

Während düsterster Stunden kam ich damals in Kontakt mit finanzwirtschaftlicher Literatur, die in diesem Bereich mein Weltbild verändern sollte. Sie brachte mich beispielsweise auf Wilhelm Reich. Den meiner Meinung nach größten und am wenigsten verstandenen Forscher, Psychoanalytiker und Therapeuten überhaupt. Die Beschäftigung mit Reich löste schließlich eine Kettenreaktion aus und ich konnte gar nicht mehr aufhören, mehr zu erfahren. Ich studierte Bücher über Bücher, hörte stundenlang Hörbücher, begann zweimal

täglich eine halbe Stunde zu meditieren, praktizierte täglich einige Minuten Autosuggestion, gestaltete Collagen meiner Lebensvision, besuchte zahlreiche Seminare (z. B. Zweipunkt-Methode, Theki/Reiki, EFT-Klopftechnik, und viele andere) und trat sogar in die Self-Realization-Fellowship von Paramahansa Yogananda ein. Entscheidend waren sicherlich die Vorträge von Thorwald Dethlefssen, einem der begabtesten Sprecher des 20. Jahrhunderts. Dethlefssen weckte mein Interesse für die hermetischen Lehren. Der womöglich pragmatischste Ansatz, unsere innere und äußere Welt zu verstehen.

Die intensive Beschäftigung mit mir selbst, universellen Urprinzipien und einer, noch lange nicht abgeschlossenen, Arbeit durch die Integration von Schattenseiten, rettete mich vor einer drohenden Depression. Und wie es so häufig im Leben ist, folgte anschließend eine Hochphase. Seither wechseln sich in meinem Leben, „positive“ und „negative“ (dazu später mehr!) Tage und Wochen ab – wie bei jedem anderen Menschen auch. Ich bin weder erleuchtet, noch ist es mein Plan, dies zu erreichen, sondern habe vielmehr eine andere Einstellung zum Leben gewonnen. Das Leben ist eine wunderbare Herausforderung und ein spannender Spiegel, der uns jeden Tag vor neue und aufregende Aufgaben stellt. Das Leben ist ein großes Schauspiel. Die meisten Menschen spielen eine Rolle, die andere für sie vorsehen. An dem Tag, an dem wir das wirklich verstehen, eröffnet sich die Chance,

die volle Kontrolle zu übernehmen und endlich selbst zum Drehbuchautor unseres Lebens zu werden.

Achtung Spoiler!

Natürlich habe auch ich Tage, da ich Null Bock auf gar nichts habe, am liebsten Zuhause im Bett liegen bleiben würde, keine Menschenseele sehen möchte und an mir und meinem Weg zweifle! Doch statt mich daran aufzuhängen, habe ich gelernt, dieses "Mensch-sein" zu genießen. Es vergeht kein Tag mehr, an dem ich nicht über die kleinen und großen Wunder der Welt staune. Täglich verliebe ich mich in Menschen, Tiere und Pflanzen. Es macht Spaß, die Bedeutung der Situationen des Lebens zu hinterfragen. Das Leben ist ein Faszinosum, das es wiederzuentdecken gilt.

Aber Achtung - Spoileralarm die zweite!

Ich bin keinesfalls ein hängengebliebener Hippie, der in der Spiritualität die Weltflucht sucht. Ganz im Gegenteil! Ich liebe die Welt und bin – obwohl ich einigermaßen bescheiden lebe – durchaus Materialist. Ich habe Volks- und Finanzwirtschaft studiert und bin Autor zahlreicher Bestseller im Finanzratgeber-Bereich. Die Bodenhaftung (Erdung) im Verlauf (pseudo?)spiritueller Betätigung zu verlieren, ist eines der größten Probleme moderner New-Age Esoteriker. Sie bewegen sich nur noch im geistigen Feld, weil ihnen die Erde und das Materielle zu profan, zu

unbedeutend und zu langweilig erscheinen. Übermäßige Konzentration auf Feinstofflichkeit führt schließlich dazu, dass sich dabei nicht wenige verlieren. Die Rückreise gelingt dann nur noch durch intensive Erdung. Es zeigt sich schon in diesem Beispiel der polare Aufbau der Welt.

Achtung - Fehlalarm!

Bevor wir nun aber Gott und die Welt für unsere Situation verfluchen, gilt es eines zu verstehen. Nicht die Welt ist polar aufgebaut, sondern unser Bewusstsein. Das lässt sich physiologisch wie psychologisch nachweisen. Wir besitzen eine rechte und eine linke Gehirnhälfte, sowie alte und relativ neue Gehirnteile. Während der ältere Teil für unser instinktives Denken zuständig ist, befindet sich im neuen Teil, dem sogenannten präfrontalen Kortex, unser Bewusstsein. Und hier wird es spannend. Der instinktive Teil unseres Gehirns ist deutlich älter als der des Bewusstseins. Drastisch ausgedrückt, treffen hier animalisches Verhalten auf Spiritualität und Transzendenz. Wir alle kennen die Selbstgespräche und (falschen) Denkmuster, die sich daraus ergeben. Die meisten von uns haben daher ein Selbstbild, das meist kaum mit der Realität und so gut wie nie mit der persönlichen Traumvorstellung des "Ich" bzw. der derzeitigen Lebenssituation übereinstimmen. Diese innere Spaltung kenne ich nur zu gut. Wir alle sind ihr Opfer. Mit dem Kauf dieses Buches hast du dich allerdings dazu entschieden, nicht mehr länger in dieser Opferrolle zu

verharren, sondern Verantwortung zu übernehmen. Unser Ziel muss sein, diese Schwierigkeiten als Herausforderungen zu sehen. Herausforderungen, die unser Leben bereichern und unsere Persönlichkeit wachsen lassen können.

Das Leben ist ein atemberaubendes Abenteuer und ein großes Geschenk. Ich hoffe sehr, dass ich dieses Geschenk mit Dir im Laufe dieses Buches öffnen kann. Dass Du wieder lernst, Dich zu wundern, zu staunen und die Zeichen des Lebens entsprechend der hermetischen Gesetze einzuordnen und zu deuten. Das ist mein Ziel! Die hermetischen Gesetze bezeichne ich in diesem Buch alternativ als Universalprinzipien. Universalprinzipien, die so genau arbeiten, wie unsere Naturgesetze. Wem es aber gelingt, diese Universalprinzipien (durch persönliche Erfahrung) wirklich zu verstehen und zu verinnerlichen, dem wird ein mächtiges Werkzeug an die Hand gegeben. Dieses endogene Wissen ermöglicht es, statt sich der kosmischen Prinzipien machtlos ausgesetzt zu sehen, diese plötzlich für sich zu nutzen. Vergleichbar mit der Welt der Naturgesetze. Wahres Verständnis gepaart mit praktischer Erfahrung versetzt uns in die Lage, das Leben endlich selbst steuern und unser ganzes Potenzial ausschöpfen zu können. Ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur Ganzheit.

Aber eines sei vorweggenommen!

Du musst bereit sein zu handeln, wenn Du Dein Leben verändern und transformieren willst! Von nichts kommt nichts ist ein Spruch, den ich mir jahrelang anhören musste. Es hat seine Zeit gedauert, bis ich ihn auch wirklich verstanden hatte. Heute ist mir klar, dass dies gute Nachrichten sind! Wir können in unserem Leben vieles, ja fast alles erreichen, wenn wir bereit sind, dafür zu arbeiten. Das bestätigen alle Menschen, die ihr Leben erfolgreich bestreiten. Sie mussten es sich erarbeiten und haben nichts geschenkt bekommen. Jene, die sie geschenkt bekommen, vermasseln es meist innerhalb kürzester Zeit. Man führe sich nur die zahlreichen Lottogewinner vor Augen, die innerhalb weniger Jahre finanziell meist schlechter dastehen als vor dem Lottogewinn.

Lass uns also wichtige gedankliche Grundlagen legen, diese aber so unmittelbar und häufig wie möglich in der Praxis anwenden. Nur so kann aus explizitem Wissen (Theorie / von anderen) implizites (eigene Erfahrung = wahres Wissen) werden. Auf diesem Weg wünsche ich Dir allen erdenklichen Erfolg und stehe Dir für Fragen immer gerne unter *ck@klhe.de* zur Verfügung.

Matthias

Hermetik: Universalprinzipien erklärt

Gefühlsschwankungen. Von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Tage, an denen alles wie am Schnürchen zu laufen scheint, gefolgt von solchen, die niederschmetternder kaum sein könnten. Erfolgserlebnisse, die direkt im Anschluss in totale Katastrophen münden. Manchmal scheint alles auf eine magische Weise zu klappen, während an anderen Tagen absolut gar nichts funktionieren will. Es scheint wie verhext. Lange habe ich mit diesen Sprüngen große Mühen gehabt. Schließlich stimmte mich ein erfolgreiches Erlebnis schon gedanklich darauf ein, dass bald das Gegenteil auf mich warten würde. Wenn du nur ein wenig von (Auto)suggestion verstehst (oder Murphys Gesetz), wirst du wissen, wie fatal diese Denkweise sein kann.

Solltest Du diese Wellen, die Aufs und Abs auch in Deinem Leben bereits registrieren, ist das bereits der erste Schritt! Es zeigt, dass Du eine gewisse sensible Bewusstheit für die Vorgänge und Abläufe in Deinem Leben entwickelt hast. Sollte es Dir bisher noch nicht wirklich aufgefallen sein, macht das auch nichts. Im Verlauf dieses Buches sollten dir mehrere Lichtlein aufgehen. Aha-Erlebnisse, die dir die Parallelen Deines inneren Lebens zu den äußeren Manifestationen vor Augen führen werden. Die Situationen

unseres Lebens spiegeln unser Wesen wider. Diese Parallelen sind, gemäß dem Gesetz der Analogie, auf die Universalprinzipien des Lebens zurückzuführen. Obwohl wir absolut einzigartig sind, alle unterschiedliche Leben führen und völlig andere Voraussetzungen mitbringen, sind es die Universalprinzipien, die über unser Leben bestimmen. Das Schöne daran? Mit etwas Übung können wir unseren inneren Zustand beeinflussen und dementsprechend äußere Umstände verändern. Von Situationen ohne großen Belang, bis hin zu lebensverändernden Umwälzungen.

Sobald die hermetischen Gesetze verstanden werden – und damit meine ich, sie wirklich zu erfahren, um sie verstehen zu können – gewinnt man einen völlig neuen Blick auf das Leben. Das Leben ist sehr viel mehr als eine monotone – sich immer wieder wiederholende – Sisyphus-Geschichte. Das Leben ist ein aufregender, mystischer Pfad voller Wunder. Wie der Blick hinter den Vorhang eines Theaterstücks. Unsere heutige, moderne Gesellschaft hat in großen Teilen die Fähigkeit verloren, diese Wunder und magischen Augenblicke (die uns tagtäglich widerfahren), wahrzunehmen. Sie sind als Spiegel zu verstehen. Ein Spiegel unserer inneren Haltung und dessen, was uns das Leben in jedem Moment sagen möchte.

Das klingt wahrscheinlich verrückt und unverständlich. Wahrscheinlich sagst Du Dir in Gedanken gerade *„oh Gott, bestimmt so ein Yoga-Spinner der abends Räucherstäbchen*

anzündet und sich mit Mantren in den Schlaf singt." Genau das habe auch ich noch vor wenigen Jahren unter Esoterik verstanden. Und genau darin liegt die Magie der Hermetik. Schließlich tummeln sich auf dem Büchermarkt zur Selbsthilfe, Spiritualität und persönlichen Weiterentwicklung tausende Ratgeber. Die Autoren scheinen den Begriff *„Esoterik“* jedoch nicht im Ansatz verstanden haben. Entgegen der rosaroten Brille, die sich die meisten *„New-Age Esos"* so gerne aufsetzen, zielt der wahre esoterische Weg in die entgegengesetzte Richtung. Es geht nicht darum, sich einer autarken Hippie-Kommune mitten im Nirgendwo anzuschließen, die in ihren zu großen Stoffhosen am Lagerfeuer Lieder singen, universelle Liebe predigen und sich von den schlimmen Dingen auf der Welt (die Realität!) abzuschotten versuchen.

Wer den wahrlich esoterischen Weg gehen will, hat eine lange Reise vor sich. Eine Reise, die am Ende hoffentlich ins Licht führt, aber keinen Halt vor der Dunkelheit macht. Ganz im Gegenteil. Der esoterische Weg muss immer erst in und durch die Dunkelheit führen, bevor er sich in Licht ergießen kann! Der wahre Esoteriker sucht die Ganzheit und nicht die Einseitigkeit einer in rosa Watte gepackten Pseudo-Realität. Außerdem gilt: Jene, die sich für letzteren Weg entscheiden, werden früher oder später vom Leben selbst mit der Dunkelheit konfrontiert. Dies aber meist nicht sanft, sondern mit unvorhersehbarer Heftigkeit.

Wenn wir diesen Weg nicht freiwillig gehen, werden wir ihn gegangen. Ein schonungsloses Grundprinzip des Lebens!

Wir haben die Wahl. Nutzen wir Universalprinzipien für unser bewusstes, persönliches Wachstum - das beispielsweise über die Integration von Licht und Schatten Deine Ganzheit zum Ziel hat - haben wir ein großes Abenteuer vor uns. Und wie es Abenteuer an sich haben, werden wir eine abwechslungsreiche Reise antreten. Es erwarten uns schwierige Situationen, die durchaus Angst machen können, im Kern aber nicht mehr als ein Test unseres Willens sind, diesen Weg auch durchzuziehen (ich liebe den Ausdruck „Herausforderung" statt „Problem"). Auf der anderen Seite werden wir unaussprechlich schöne Momente erleben, die uns immer wieder (meist kurz bevor wir aufgeben wollen) beweisen werden, dass wir eben doch auf dem richtigen Pfad wandern.

Was ist also Hermetik? Die hermetische Lehre kann als die westliche Wissenschaft der göttlichen Universalgesetze bezeichnet werden. Das Ziel der Hermetik liegt in der *Selbst*-Entwicklung. So wurde es im sogenannten *„Corpus Hermeticum"*, einer Sammlung griechischer Schriften über die Entstehung der Welt und die Gestalt des Kosmos, systematisch dargelegt. Die Universalgesetze bzw. die hermetische Lehre sprechen von wahrer Esoterik. Esoterik nimmt uns als Individuen in die Eigenverantwortung, statt weiterhin die Opferrolle ohne Kontrolle über das Leben zu

bekleiden. Hermetik vereint eine Kombination aus (Selbst)Erkenntnis, Wahrnehmung, einem wirklichen Sehen der Welt und ihrer Bedeutung, sowie die Überwindung erkannter Polaritäten. Das womöglich größte Ziel, das wir als Menschen überhaupt erreichen können.
Die sieben hermetischen Gesetze haben erst 1908, durch das Buch „Kybalion", an Bekanntheit gewonnen. Es wird zumeist William Walter Aktinson zugeschrieben. Er befasste sich in seinem Leben mit den Universalprinzipien und anderen spirituellen Lehren. Besonders spannend ist jedoch, dass auch in der östlichen Philosophie Verweise auf die Hermetik zu finden sind. Das Yin-Yang-Zeichen repräsentiert beispielsweise einen der wichtigsten Grundsätze der hermetischen Lehre. Doch auch in religiösen Texten wie den Veden oder der Bibel lassen sich Aussagen finden, die mit den hermetischen Gesetzen übereinstimmen.

Wahre Esoterik vs. Räucherstäbchen-Hippietum

Dieses Buch ist provokativ. Es soll Dich fordern! Ich bin nicht dazu da, Dir Honig um den Mund zu schmieren und Dir zu sagen, dass der Weg easy, chillig und soft ist – ganz im Gegenteil! Wenn der Weg zu einfach ist, stehen die Zeichen gut, dass Du gerade eine Seite der Polarität zu sehr nährst. Ein Verdrängungsmechanismus, der nicht selten wie ein Bumerang zurückkehrt und uns vollkommen unvorbereitet mitten ins Ego trifft. Polarität ist meiner Meinung nach die zentrale Aussage der hermetischen Lehre und wird im Rahmen dieses Buches unser ständiger Begleiter sein.

Gerade weil im Allgemeinen ein großes Missverständnis bezüglich des Wortes Spiritualität herrscht, ist es mir wichtig, Dich auf Rückschläge vorzubereiten. Ich möchte von Anfang an ehrlich mit Dir sein. Wahre Esoterik hat nichts, wirklich gar nichts, mit der New-Age Pseudo-Lehre irgendwelcher Welt Geflüchteter zu tun! Wir praktizieren kein Yoga, meditieren und umarmen Bäume, um uns zu profilieren und damit eigentlich nur unser Ego zu nähren! Wir gehen den Weg der wachsenden Bewusstheit - und glaube mir, dieser ist sehr viel anstrengender. Klingt hart? Gut! Denn dann solltest gerade Du Dich von Universalprinzipien und deren wahrer Bedeutung angesprochen fühlen. Wenn Du allerdings nach einem

rosaroten Weg suchst, der von Watte gesäumt ist, bist du bei mir und diesem Buch an der falschen Adresse. Ich bin ehrlich, authentisch und hege die Überzeugung, dass eine vorgespielte heile Welt auf lange Sicht nur den Gegenpol nährt. Wahres Wachstum zeigt sich in zunehmender Bewusstheit. Und Bewusstheit bedeutet - wie der Autor und spirituelle Lehrer Deeprak Chopra so wunderschön auf den Punkt bringt - Schöpfungspotential. Je bewusster wir sind, umso stärker ist unser Potenzial, unser Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten und selbst Schöpfer zu werden. Ich glaube, dass es deshalb Bewusstheit voraussetzt, weil volle Bewusstheit immer mit dem Gefühl von (wahrer) Liebe und Einheit verbunden ist. In diesem Zustand nutzen wir unser Schöpfungspotential zum Wohle des Lebens. Darin zeigt sich zugleich der Weg der wahren Esoterik. Esoterik arbeitet an der Erweiterung unseres Bewusstseins, bis es mit dem All-Einen verschmilzt.

Esoterik kann somit als *Weg nach innen* verstanden werden, hin zu unserer wahren Natur, Bestimmung und Schöpferkraft. Dem gegenüber steht die sogenannte *„Exoterik"*. Wissen, das allgemein und für jeden zugänglich ist. Unsere heutige Welt zeigt sich als eine überwiegend exoterische. Wir glauben, was man uns vorsetzt, was uns andere Menschen sagen und erlebt haben. Doch wie könnten wir das jemals als <u>unsere</u> Wahrheit akzeptieren? Warum sollte ich Religionen, spirituellen Meistern oder den Lehrern in der Schule Glauben schenken, solange ich das

erzählte, gelesene, gesehene oder studierte nicht selbst erfahren habe? Darin unterscheidet sich für mich einmal mehr der innere Weg der Esoterik vom äußeren Weg der Exoterik, wie ihn so viele Pseudo- spirituelle praktizieren. Sie glauben, was andere ihnen sagen. In der Regel wird dieser Glaube zum eigenen Dogma und mit allen Mitteln versucht, anderen aufzuzwingen. Ich selbst war dafür das beste Beispiel! Jahrelang habe ich versucht, alle Menschen in meinem Umfeld von meinem "Wissen", das selbstverständlich auch nur extern angelesenen war, zu überzeugen. Die meisten tiefen Wahrheiten tun zuerst weh und führen anschließend zu innerer und äußerer Befreiung. Warme Worte hingegen, die man zwar gerne hört, aber nur oberflächliche bzw. nachgeplapperte Phrasen sind, sind in Wahrheit Lügen und führen früher oder später in die Enge und Verzweiflung.

Der Weg der hermetischen Lehre ist der Weg wahrer Spiritualität. Er führt nach innen und zielt auf gelebte Erfahrung ab. Den Rahmen geben die hermetischen Universalgesetze vor. Diese kann jeder erfahren und wahres Wissen erlangen, ganz ohne Guru.

Wer war Hermes Trismegistos?

Hermes Trismegistos ist der Entdecker der Universalgesetze. Seine Überlieferungen gelten als eine der ersten wahren esoterischen und magischen Schriften und werden nicht selten als kosmische Gesetze bezeichnet. Uralt und dennoch aktueller denn je können sie als die Grundlage des Seins auf allen Ebenen bezeichnet werden. Hermes Trismegistos – auch bekannt als ägyptischer Gott Thot, der Schriftgelehrte der Götter, und damit selbst Gott der Weisheit – lebte lange vor Moses, in der Hochzeit der griechischen Antike. Der Beiname *„Trismegistos"* steht für *„der dreimal Große"* und bezieht sich darauf, dass Hermes nicht nur der größte Philosoph und Lehrer, sondern auch der größte Priester und König aller Zeiten war. Die Niederschrift der sogenannten 7 hermetischen Universalgesetze werden ihm zugesprochen. Sie sind bis heute von okkulten Mythen umrankt. Im Buch Kybalion lassen sich insgesamt sieben kosmische Gesetze finden. Eine bekannte hermetische Aussage lautet *„wie innen so außen“* und *„wie oben so unten“*. So betrachtet, wären Gegenteile nicht mehr als zwei Seiten einer einzigen Medaille. Die Prinzipien der hermetischen Lehre zeigen sich zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation unseres Lebens. Je mehr und je häufiger Du Dich mit ihnen aktiv beschäftigst, umso leichter wirst Du sie identifizieren können. Dies führt sukzessive - über Monate und Jahre aktiven Übens hinweg -

zu einer stetigen Erweiterung des Bewusstseins. Dies zeigt sich wiederum in der Verwirklichung unseres Schöpfungspotentials. Aus Gedanken Wirklichkeit entstehen zu lassen und Situationen unter Zuhilfenahme der hermetischen Gesetze positiv zu gestalten. Es ist dabei einerlei, ob wir versuchen, unser Leben auch materialistisch zu verbessern, oder lieber den Weg der Selbsterkenntnis und Askese zu gehen. Alles ist möglich und erlaubt - lasse Dich bloß nicht von Pseudo-Esoterikern in eine falsche Schublade stecken. Schubladen-Denken und Wertungen sind eine Falle, in die wir alle tappen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir sowohl materiell als auch geistig und spirituell erfolgreich sein können und sich diese Bereiche eben nicht auszuschließen brauchen.

In diesem Buch möchte ich Dir die sieben hermetischen Prinzipien näherbringen, sie für Dich interpretieren und versuchen, die Hermetik auf unser alltägliches Leben anzuwenden. Wenn Du diesen Prozess mit eigenen Beobachtungen und aktivem Handeln begleitest, ist magische Transformation möglich. Ich habe die Prinzipien so geordnet, wie sie für das Verständnis in meinen Augen am meisten Sinn ergeben. Ich beginne mit einer theoretischen Darstellung des Prinzips und übertrage die Theorie anschließend in die gelebte Praxis. Am Ende des Buches gehe ich auf einige Methoden ein, die als Mittel auf dem Weg hilfreich sein können.

Die 7 Universalprinzipien (hermetische Gesetze)

Es ist schockierend, dass die wichtigsten fundamentalen Grundmechanismen des Lebens für die meisten Menschen im Verborgenen liegen. Warum ist das nur so? Schließlich funktionieren Universalprinzipien wie Naturgesetze. Sie sind allgegenwärtig und absolut berechenbar. Ein Apfel wird vom Baum stets auf den Boden fallen und niemals in den Himmel. Erdanziehung. Das weiß jedes Kind. Die 7 Urprinzipien funktionieren genauso. Vereinfacht könnte man auch sagen: Das, was wir hineingeben, bekommen wir zurück. In meinen Augen verlangen Universalprinzipien ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, nein, Achtsamkeit, um wahrgenommen bzw. erfahren werden zu können. Obgleich sie uns immerzu umgeben, sind sie dennoch alles andere als offensichtlich - ganz im Gegensatz zu den Naturgesetzen. Man könnte sie auch als das polare (unsichtbare) Gegenstück bezeichnen. Der Lehrer von Carlos Castaneda, Don Juan, bezeichnete es als "sehen" versus "gucken". 99,99 Prozent aller Menschen gucken und sehen doch nicht. Lernen wir sehen, eröffnet sich uns eine magische, vollkommen neue Welt.

Ähnlich polar in ihrem Charakter ist Zeit. Heute kennen wir nur eine einzige Zeit. Den Zeiger auf der Uhr. Zuständig für die Messung der Zeit war der Gott *„Chronos"*. Es ist die Zeit,

die wir kennen. Chronologisch, linear verlaufend und damit quantitativ. Früher, in der Antike, kannte man aber auch noch eine weitere Ausprägung der Zeit. Kairos. Die Zeitqualität. Hierfür verantwortlich zeichnete Gott *„Kairos"*, auch Gott des richtigen Augenblicks genannt. Wie unendlich unwissend wir doch sind. Während jeder die *„Chronos-Zeit"* kennt, weiß kaum jemand um die *„Kairos-Zeit"*. Und dies, da sie doch mindestens genauso wichtig ist! Schließlich können Qualitäten zu einem gegebenen Ereignis gut oder schlecht passen. Qualitäten sind entweder positiv oder negativ. Kairos zeigt somit eine weitere Dimension der Zeit, der wir dringend mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Da jeder Anfang bereits das Ende in sich trägt, ist der Zeitpunkt, der Augenblick des Beginns, für das erfolgreiche Gelingen, entscheidend. Wie wir im Kapitel *„Werkzeuge der Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung"* sehen werden, richtet die Astrologie ihren den Fokus - basierend auf der Chronos-Zeit - speziell auf die Zeitqualität Kairos. Kairos kennen wir im Übrigen alle. Im Wartezimmer des Arztes kommen uns 10 Minuten vor wie eine ganze Stunde, während die Zeitwahrnehmung bei einem Gesellschaftsspiel verschwimmt und wir uns wundern, wie schnell die letzten Stunden vergangen sind. Quantitativ mag dieselbe Zeit vergangen sein, qualitativ wurde sie allerdings von jeder beteiligten Person unterschiedlich wahrgenommen.

Die Universalprinzipien können uns im Prozess der Bewusstseinserweiterung unterstützen. Das Bewusstsein zu

erweitern heißt, schlicht bewusster, achtsamer, zu sein. Je achtsamer wir sind, umso intensiver nehmen wir Kairos und damit auch die Aufgaben des Lebens wahr. Sie sind es, die wir zu bewältigen haben, um zu lernen und zu wachsen. Jedes ungeklärte Thema, jede ungelöste Aufgabe, wird uns so häufig erneut vom Leben vorgesetzt, bis wir sie schließlich bewältigen. Einmal bewältigt, verschwinden sie aus unserem Leben und unserem Bewusstsein. Insofern sind Urprinzipien die womöglich besten Lebensbegleiter, wenn wir wahres inneres Wachstum anstreben.

Gehen wir sie an?

Universalprinzip #1: Das Gesetz der Geistigkeit

„Das All ist Geist, das Universum ist geistig."
- Kybalion

Wie stark ist unser Geist? Eine Frage, die ich mir immer wieder stelle. Mich fasziniert die Tatsache, dass die erfolgreichen Menschen auf unserem Planeten fast immer betonen, dass sie es nicht nur durch harte Arbeit, sondern auch durch Willen und Disziplin, dorthin geschafft haben, wo sie heute stehen. Ich bin der Überzeugung, dass Geist und Glaube unsere aktuelle Lebenssituation geschaffen hat. Ein starker Geist kann alles verändern und erreichen. Ich weiß, das mag kitschig klingen. Aber warum sollten wir unseren Geist nicht genauso trainieren können, wie unseren Körper? Es ist kein Geheimnis, dass man geistige Kräfte stärken kann. Jeder Mensch kann die Kraft des Geistes nutzen, um die eigene Welt zu verändern. Ohne unseren Geist wird es uns niemals gelingen, Träume und Wünsche, von reiner Vorstellung, in die sichtbare Realität zu verfestigen! Schließlich ist in unserem Universum alles mit allem verbunden. Nichts ist getrennt. Ich erlebe diesen Zusammenhang jeden Tag aufs Neue. Lasse uns dieses Urprinzip der Geistigkeit gemeinsam erkunden, verstehen und anwenden.

Geist und Physik

Schenkt man der Urknall-Theorie Glauben, erklärte Hermes Trismegistos bereits vor Urzeiten die moderne Quantenphysik. Demnach war vor dem Urknall alles heute Existente auf kleinstem Raum verdichtet. Durch den gewaltigen Ur-Knall begann es schließlich, sich in alle Richtungen auszudehnen. Es liegt der Schluss nahe, dass die Ur-Masse und Ur-Energie noch immer miteinander verbunden – quantenphysikalisch gesprochen „verschränkt" – sind. Ganz egal, wo man sich im Universum befindet. In den unendlichen Weiten des Universums verläuft Leben in anderen Dimensionen. Dimensionen, die weder Zeit noch örtliche Entfernung kennen. Das erklärt beispielsweise, warum zwei in Kontakt stehende (subatomare) Teilchen, wenn sie voneinander getrennt werden, weiterhin miteinander synchron (Fachjargon: instatan), zeitgleich, aufeinander reagieren. Vollkommen unabhängig von ihrer Entfernung zueinander. Quantenphysik ist eine hochinteressante Disziplin. Sie hat nämlich sehr praktische Auswirkungen auf unser aller alltägliches Leben. Wer quantenphysikalische Prinzipen versteht, versteht auch das Prinzip der Geistigkeit. Wer wiederum das Prinzip der Geistigkeit verstanden und verinnerlicht hat, ist in der Lage, die Welt nach persönlichen Vorstellungen zu formen. Nicht zuletzt deshalb ist das Gesetz der Geistigkeit auch als Schöpfungsgesetz bekannt und bildet das Fundament der hermetischen Lehre.

Wir können uns dieser Hypothese wissenschaftlich nähern. Das Universum ist ein dynamisches Gewebe von Beziehungen und Interaktionen – nichts geschieht zufällig. Dies war schon Max Planck, dem Begründer dieser Physikrichtung, vor über 100 Jahren klar. Quantenphysiker sprechen von einer gigantischen Matrix, die das gesamte Universum miteinander verbindet. Man nimmt an, dass in diesem gigantischen Energienetz alle Informationen des Universums enthalten sind. Dazu gehören auch Informationen, die beispielsweise durch uns selbst, in der Vergangenheit, „geschaffen“ wurden. Physikalisch betrachtet, besteht unser Körper aus 99,999999 Prozent „nichts“. Genauer gesagt, Masse- bzw. Materie-leerem Raum. Während lange die Meinung vorherrschte, dass dieses Nichts ein leeres, unbedeutendes Vakuum sei, weiß man heute, dass dieser große, nahezu materiefreie Raum, ganz entscheidend an der Transformation von Geist zu Materie beteiligt ist.

Was heißt das in einfachen Worten?

Körper und Gegenstände, jede Materie, besteht aus Molekülen, die sich aus Atomen zusammensetzt. Atome bestehen aus einem Atomkern und zehn Elektronen, die den Atomkern umkreisen. Der Atomkern selbst besteht aus Protonen und Neutronen, sowie 99,9999999 Prozent „nichts“ - Masse-leerem Raum. Dieses Nichts ist der Raum, in dem, laut Quantenphysik, Information in Materie transformiert

wird. Hier geschieht wahre Magie. Nicht zuletzt deshalb ist Quantenphysik die womöglich faszinierendste Wissenschaft der letzten Jahrzehnte. Die häufigste Interpretation besagt, dass dieser Raum, als Möglichkeit (Virtualität), voll ist mit Energie und Informationen. Diese Virtualität, bzw. Energie, wartet einfach nur darauf, „in die Realität geschaltet" zu werden. In die Realität schalten heißt, dass diese Möglichkeiten erst durch unser Bewusstsein (Gedanken und Gefühle) auf materieller Ebene manifestiert werden. Wir können uns das Innere eines Atomkerns am besten wie einen Sandstrand vorstellen. Der Sand repräsentiert die Fülle aller Möglichkeiten, während jedes Sandkorn ein einziges Resultat widerspiegelt. Alle Wege und Entscheidungen liegen somit als Möglichkeit vor uns. Nun heben wir ein einziges Sandkorn auf. Je nachdem, wie wir gehen und Entscheidungen treffen, wird aus der Fülle aller Möglichkeiten (Abermilliarden von Resultaten), ein einziges Resultat (Sandkorn). Wir haben eine von unendlich vielen möglichen Realitäten geschaffen, die durch Quanten als Brückenteilchen schließlich ihren Weg in die sichtbare Realität finden. Wer sich mit Quantenphysik beschäftigt, kennt die beiden wesentlichen quantenphysikalischen Zusammenhänge. Sie ergänzen sich ideal:

- #1 Geist erzeugt Materie
- #2 Energie folgt der Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist Energie

Je nachdem, worauf wir Aufmerksamkeit richten, lenken wir auch Energie auf diesen Bereich. Im Universum beruht alles auf Energie und energetischen Abläufen und Wechselwirkungen. Aber was ist dieser schwammige Begriff "Energie"? Für mich ist Energie mit "Manifestation-potenzial" gleichzusetzen. Das heißt, je mehr Energie vorhanden ist (was wiederum nicht ohne Aufmerksamkeit funktioniert), umso höher die Wahrscheinlichkeit einer Transformation. Die moderne Quantenphysik versucht, spirituelle - zwar erlebbare, aber bislang nicht beweisbare - Aspekte sogenannter Wunder, mit grundständiger Wissenschaft zu erklären. Studien widmen sich hierfür dem angesprochenen „leeren“ Raum in Atomen auf Quantenebene. Quanten sind Elementarteilchen. Die kleinsten uns bekannten Materieteilchen, die nicht mehr weiter teilbar sind. Quantenphysik konzentriert sich besonders auf den Teilchen-Wellen Dualismus. Er schlägt sehr wahrscheinlich die Brücke zwischen Bewusstsein und Materie. Empirische Studien zeigen, dass Quanten, je nachdem, ob sie unter Beobachtung stehen, oder nicht, entweder Teilchen- oder Welleneigenschaften aufweisen. Sie besitzen somit nicht eine einzige Eigenschaft, sondern verwandeln sich, wie von Zauberhand, von Teilchen in Welle und von Welle in Teilchen. Quanten reagieren unterschiedlich. Abhängig davon, ob sie gemessen (beobachtet) werden oder nicht. Dieses Phänomen sollte uns zu denken geben! Bedeutet es doch, dass sich Materie, abhängig von unserem Bewusstsein,

unterschiedlich manifestiert. In praktischen Worten: Es ist das Bewusstsein, das Materie schaffen und umformen kann!

Diese Erklärung bietet eine logische Grundlage für die uns innewohnende schöpferische Kraft. Es ist eine Erklärung, weshalb Ideen und Gedanken (nicht-stofflich), Materie (stofflich) gestalten können. Damit schließt sich der Kreis zum ersten hermetischen Universalprinzip. Schöpfung ereignet sich immer erst auf geistiger Ebene. Gedanken und Ideen sind der Ursprung jeder materiellen Verfestigung. Sie schaffen, durch Planung (oder „trial and error“ = empirische Erfahrung), sowie aktiver Handlung, materielle Objekte wie Häuser, Flugzeuge, oder Bücher. Es ist immer Geist, der Materie erschafft. Eine Aussage, über deren tiefere Bedeutung man schnell hinweglesen kann. Wir unterschätzen die Rolle unseres Bewusstseins für unser ganz alltägliches Leben zutiefst! Geist, unsere Ideen und Gedanken, ist der Ursprung für das, was sich in unserem Leben zeigt. Diese Tatsache hat tiefe Implikationen. Sie bedeutet, dass wir in den allermeisten Fällen selbst für unsere Lebenssituation verantwortlich sind. Daher ist es auch unsere Aufgabe, unser Bewusstsein weiterzuentwickeln, möchten wir dieses Manifestation-potenzial einsetzen und nutzen. Und damit meine ich nicht, tausende Bücher über Bewusstseinsentwicklung zu lesen, sondern Übungen zu praktizieren, deren Ziel mehr Bewusstsein ist. Sie werden im Kapitel "Werkzeuge der Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung" näher erläutert.

Das Prinzip der Geistigkeit kondensiert:

1. Geist erzeugt Materie
Alles was existiert, ist durch Geist entstanden. Alles was existiert, ist geistig.

2. Energie folgt der Aufmerksamkeit
Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wird verstärkt. Aufmerksamkeit ist waches Bewusstsein. Mehr Wachheit, Bewusstheit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit können durch konsequente geistige Übung erreicht werden.

3. Je bewusster wir sind, umso höher das Manifestation-potenzial
Je höher das Manifestation-potenzial, umso einfacher und schneller manifestieren wir Gedanken und Ideen in die materielle Welt. Ein starker Geist, in Form wachen, reinen Bewusstseins, besitzt höheres Manifestation-potenzial. Hochgradig bewusste Menschen können sogar augenblicklich Dinge aus dem Nichts manifestieren!

4. Unsere physische Welt ist meistens ein Spiegel unseres inneren, geistigen Zustandes

Universalprinzip #2: Das Gesetz der Polarität

„Alles ist zweifach, alles hat zwei Pole und alles hat Gegensätze. Gegensätze sind nur zwei Extreme ein und desselben Dings.“
- Kybalion

Das Polaritätsgesetz ist meiner Meinung nach nicht nur das wichtigste aller Universalprinzipien, sondern auch eine Lebensweisheit, die bereits im Kindergarten vermittelt werden müsste. Kein anderes Prinzip bestimmt unser Leben so sehr, wie das hermetische Gesetz der Polarität. Aktuell besonders vor dem Hintergrund technologischer Entwicklungen. Sie schreitet mit Siebenmeilenstiefeln voran. Das führt meiner Beobachtung nach zur Bildung von zwei Lagern (Polarität). Lager eins besteht aus Menschen, die ihren Fokus auf Konsum richten, sich mit der Stimme in ihrem Kopf identifizieren und reaktiv sind. Leider der Großteil der Gesellschaft. Lager zwei besteht aus Menschen, die ihren Fokus auf das richten, was sie selbst nach außen geben, die Stimme in ihrem Kopf als das "Nicht-Ich" entlarvt haben und proaktiv leben. Leider der kleinste Teil der Gesellschaft. Ich glaube jedoch, dass das zweite Lager erheblich mehr Einfluss auf das Weltgeschehen und das eigene Leben hat. Aber eins nach dem anderen. Beginnen wir mit der Frage *„was ist Polarität"*?

Ohne Nacht kein Tag!

Polarität meint zwei Pole, die sich diametral gegenüberstehen. Sie ermöglichen es uns, die Welt um uns herum überhaupt wahrnehmen zu können. Während das Universum eine Einheit bildet, tritt es uns dennoch polar gegenüber. Sonst könnten wir es überhaupt nicht sehen, lernen und uns weiterentwickeln! Betrachten wir ein paar typische Beispiele des Polaritätsgesetzes:

- Mann und Frau
- Nord- und Südpol
- Plus- und Minuspol
- Tag und Nacht
- Gut und böse
- Stark und schwach
- Rechts und links
- Hoch und tief
- Schön und hässlich
- Auf- und absteigende Mondphase
- Männlich und weiblich
- Sonne und Mond
- Jung und Alt

Diese Liste zeigt, dass ein Pol zwangsläufig einen Gegenpol bedingt. Ohne gut gäbe es kein böse, ohne hell kein dunkel, ohne Hässlichkeit keine Schönheit, ohne oben kein unten, ohne groß kein klein und ohne etwas Nicht-materielles

nichts Materielles. Dieses Universalprinzip ist auf jeder nur erdenklichen Ebene (und alle noch nicht erdachten Ebenen) anwendbar. Diese menschliche, polare Wahrnehmung, ist jedoch nicht die Wirklichkeit. Der Schein trügt! Schließlich geht polare Wahrnehmung auf den physiologischen Aufbau unseres Gehirns mit rechter und linker Gehirnhälfte zurück. Während die rechte, unterbewusste Gehirnhälfte (kreativ, musisch) bis zu 64 Milliarden Bits an Informationen pro Sekunde gleichzeitig aufnehmen kann, bringt es die linke, Alltags-bewusste Hemisphäre „nur" auf 22.000 Bits pro Sekunde. Die rechte Gehirnhälfte mag physiologisch mächtiger sein, wird allerdings von der linken Hemisphäre (Verstand, Logik und bewusste Wahrnehmung) dominiert und limitiert. Man könnte sagen, sie begrenzt die Datenmenge der bewussten Verarbeitung. Einer der Herausforderungen des Lebens besteht darin, diese Polarität zu überwinden.

Zum Verständnis ein Beispiel:
Vor uns stehen 100 Töpfe. Davon sind 99 weiß und einer schwarz. In einer Reihe von 99 weißen und einem einzigen schwarzen Topf, können wir den schwarzen Topf rasch ausmachen. Jeder, der etwas anderes behauptet, es seien beispielsweise 99 schwarze und nur ein weißer Topf, würde entweder als blindes Huhn oder als Verrückter bezeichnet werden. Nehmen wir aber weiterhin an, ein Hypnotiseur suggerierte uns in Trance, dass es genau umgekehrt sei. Die weißen Töpfe seien schwarz und die schwarzen weiß. Kaum

ein Sinn ist einfacher zu manipulieren als das menschliche Auge! Nun würden wir 99 schwarze und einen weißen Topf sehen. Jede Person, die jetzt behauptet, es seien 99 weiße und ein schwarzer Topf, würde von uns Hypnotisierten als Dummerchen bezeichnet! Es stellt sich eine einzige Frage:

Wer hat recht bzw. was ist die Wirklichkeit?

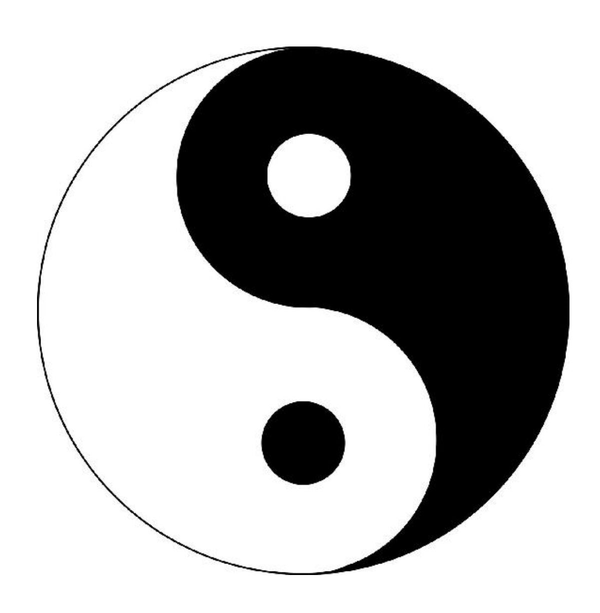
Die Antwort muss heißen: keiner oder beide. Dieses Prinzip gilt im gesamten Universum. Pol und Gegenpol bedingen sich gegenseitig. Beide Seiten müssen existieren. Fällt ein Pol heraus, verschwindet auch der andere. Dieser Punkt ist ganz besonders für unsere eigene (Weiter)Entwicklung von Bedeutung. Beide Polaritäten zusammen ergeben ein Ganzes. Ganzheit oder Vollkommenheit braucht dementsprechend immer beide Seiten einer Medaille. Folgen wir dieser Logik, ist gut nicht schlechter als böse und böse nicht schlechter als gut. Beide Ausprägungen sind nur zwei Pole des einen großen Ganzen. Ich weiß, gerade in Anbetracht schrecklicher Ereignisse auf diesem Planeten, alles andere als einfach zu akzeptieren. Gegenpole sind jedoch immer zwei Seiten, ein- und derselben Medaille. Schon Einstein prägte im Rahmen seiner Relativitätstheorie die Aussage, alles sei relativ. Für die Beurteilung einer Situation kommt es darauf an, wo wir uns gerade befinden! Ich stelle mir ein Maßband mit den Abmessungen 0 bis 100 vor. 0 bedeutet keine Ausprägung. 100 zeigt maximale Ausprägung an. Fragen wir nun 10 Frauen, wie schmerzhaft

sie die Geburt ihrer Kinder empfunden haben, bekommen wir 10 verschiedene Antworten und 10 verschiedene Zahlenwerte. Je nachdem, ob es Komplikationen gab, wie hoch das individuelle Schmerzempfinden ist, usw. Hitze und Kälte sind absolut subjektive Empfindungen. Dieselbe Temperatur kann vollkommen unterschiedlich empfunden werden! Oder fragen wir einen Bundesliga-Fußballspieler, welchen Zahlenwert er dem Niveau der Kreisliga zuordnen würde. Er weicht sicherlich erheblich von der Einschätzung der Kreisliga-Spieler selbst ab. Während für uns die Nacht dunkel ist und wir daher überwiegend tags aktiv sind, sind über zwei Drittel aller Lebewesen nachtaktiv! Vielleicht sind ja wir Menschen die wirklich "komische Spezies" mit Absolutheitsanspruch? Nichts in unserem Universum ist absolut! Wir selbst, unser Geist, erzeugt diese Gegensätze, um die Welt um uns herum überhaupt wahrnehmen zu können.

Machen wir uns diese Sichtweise regelmäßig bewusst, wird uns klar, dass eine Wertung immer von unserem Standpunkt aus erfolgt. Schon für unseren Nachbarn könnte das aber bereits völlig anders aussehen. Es entstehen unterschiedliche Standpunkte, Sichtweisen, Meinungen und Weltanschauungen. Hört man „Erleuchteten" Menschen genau zu, so zeigt sich, dass sie die sogenannte „Erleuchtung", oder das „Erwachen", ähnlich beschrieben wird: *Ein Aufgeben des Lebens in der Polarität für ein Zuhause sein in der Einheit.*

Die Dualität von männlich und weiblich

Im Kosmos hat alles einen weiblichen und einen männlichen Anteil. Auf jeder Ebene des Daseins. Dieses Universalprinzip zeugt von einer stets wiederkehrenden Geburt und Neubildung des Lebens. Es ist eines der wichtigsten Lebensgesetze überhaupt, zeigt es uns, dass alle Pole bereits den Gegenpol in sich tragen. Das weibliche das männliche und umgekehrt. Dieses Prinzip lässt sich auch auf Charaktereigenschaften übertragen. Jeder Mensch trägt die Veranlagung für alle Charaktereigenschaften in sich. Einige sind stärker ausgeprägt als andere. Die Polarität zeigt sich ganz besonders bei jenen Eigenschaften, die wir an uns selbst nicht anerkennen wollen und deshalb (in der Regel negativ) anderen zuschreiben. Wir kritisieren die Menschen am heftigsten, die Charaktereigenschaften offenbaren, die wir selbst besitzen, an uns aber nicht sehen wollen (oder können).



Das Gesetz der Polarität wird im TAO bzw. Ying und Yang Zeichen besonders gut veranschaulicht. Beide Seiten tragen die jeweils andere Farbe (Schwarz / Weiß) in sich. Ohne einander könnten sie nicht existieren. Das Universalprinzip der Dualität führt uns damit vor Augen, dass alles, was wir wahrnehmen, niemals absolut ist, sondern stets relativ und subjektiv. Jede menschliche Aussage kann demzufolge auch nur einen Aspekt der Wirklichkeit ausdrücken. Um die ganze Wirklichkeit zu erfahren bedarf es immer des Gegenpols. Plötzlich verfolgte mich eine Idee:

Wenn das Gesetz der Polarität wahr ist, müssten sich Ziele am besten über Gegenpole erreichen und Probleme über Gegenpole neutralisieren lassen!

Das Universalprinzip der Dualität beweist, dass jeder Pol immer einen Teil des Gegenpols in sich trägt. Mit zunehmendem Alter entwickeln sich die meisten Menschen sukzessive wieder zu Kindern. Ich begann, selbst praktische Nachforschungen anzustellen. Um ein Ziel zu erreichen oder ein Problem zu lösen, machte ich es mir zur Aufgabe, den Gegenpol zu identifizieren und zu meinen Gunsten zu nutzen. Ich stellte rasch fest, dass diese Methode ein hohes Maß an Bewusstheit und Achtsamkeit voraussetzte. Konsequente Übung zeigte mir schließlich Wege, wie Probleme über Gegenpole aufgelöst werden können:

- Krankheit => gesunde Gedanken, gesundes Essen, gesunde Beziehungen
- Trauer => Freude, Wohlfühlen, Loslassen
- Krieg => Friedensdemos, Liebe, gegenseitige Hilfe

Polarität oder Harmonie?

In meinem Weltverständnis strebt das gesamte Universum immerzu nach Harmonie, Ausgleich und Balance. Das beinhaltet auch uns, als Teil des Universums! Im innersten Streben wir nach Harmonie und Balance und fühlen uns davon unweigerlich angezogen. Es gibt kaum etwas attraktiveres, als Menschen, die in Harmonie mit sich selbst sind. In meinen Augen schließen sich Polarität und Harmonie ganz und gar nicht aus!

Es ist völlig normal, dass das Leben in Zyklen verläuft. Mal geht es bergauf und uns geht es gut. Mal geht es bergab und wir fühlen uns so übel, dass sich unmöglich schon einmal ein Mensch so mies gefühlt haben kann. Dieses Hin und Her wird uns so lange begleiten, bis sich Polaritäten in der Einheit auflösen. Der lange und beschwerliche Weg ins Licht muss schon aus Gründen der Polarität die Dunkelheit durchqueren. Alles andere ist ein Trugschluss!

Die bedingungslose Akzeptanz des gegenwärtigen Augenblicks ist daher der einzige Zustand der Nicht-Polarität.

Sie signalisiert das Loslassen und zugleich Annehmen von allem was ist. Ein erstrebenswertes Lebensziel. Viele spirituelle Sucher lehnen die Polarität ab. Sie nähren nur das *„Licht"* und verabscheuen das *„Dunkel".* Meiner Meinung nach, der perfekte Weg zu spiritueller Blindheit und Weltflucht. Als ich dies einmal in einem Seminar zu Wort brachte, antwortete mir die intelligente Seminarleiterin: *„Na klar, doch das heißt doch nicht, dass wir uns auch hin und wieder aus dieser Polarität herausnehmen können, oder?"* Mir ging ein Lichtlein auf. Indem wir Übungen praktizieren, wie ich sie Dir im Kapitel *"Instrumente der Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung"* vorstelle, können wir trainieren, die Polarität - zumindest zeitweise - aus unserem Leben zu nehmen. In diesem Zeitraum der Nicht-Polarität hat das Leben um uns herum Zeit, sich neu zu ordnen, sich unnützer Blockaden zu entledigen und wieder frei zu fließen. Wir werden Stück für Stück bewusster zu leben. Nähren wir aber nur einen Pol, das gilt auch (oder insbesondere?), für spirituelle Menschen, laufen wir jedoch Gefahr, dass uns das Leben eines Tages in aller Heftigkeit mit dem Gegenpol konfrontiert, um unsere Lektion endlich zu lernen.

Polarität und Einheit gehen mit wachsender Selbsterkenntnis einher. Selbsterkenntnis, die in Gotterkenntnis münden kann, da wir selbst ein fragmentierter Teil Gottes sind (Polaritätsgesetz). Alle

Menschen um uns herum sind ebenfalls Teile Gottes. Wie könnten wir sie also jemals schlecht behandeln?

Universalprinzip #3: Das Gesetz der Entsprechung / Analogie

„Wie unten so oben, wie oben so unten, wie innen so außen, wie außen so innen und wie im Großen so im Kleinen, wie im Kleinen so im Großen.“
- Kybalion

Kennst Du das Gefühl, manchmal bereits im Vorhinein zu wissen, was passieren wird? Stehst auch Du manchmal auf und fühlst bereits genau, wie der Tag verlaufen wird? Lange, bevor ich mit den hermetischen Universalprinzipien in Berührung gekommen bin, bemerkte ich, manchmal mehrmals täglich, diese sogenannte Synchronizität. Ein Begriff der Verkettung, der mit unserem herkömmlichen Denken nicht zu verstehen ist. Ich möchte ihn Dir anhand einer kurzen Geschichte näherbringen.

Kaninchen-Jogging
Vergangenen Winter bin ich hin und wieder um 5:45 Uhr morgens joggen gegangen. Das pustet nicht nur das Gehirn durch, sondern liefert zugleich Energie für den Tag. Dabei hörte ich das Hörbuch „Unten am Fluss". Ein weltweiter Bestseller und literarischer Klassiker, der von Abenteuern einer großen Kaninchenfamilie erzählt. Es war noch

stockdunkel, als mir plötzlich eine Kaninchenfamilie begegnet. Ähnlich skeptisch und neugierig, wie im Buch von Richard Adams beschrieben, beobachteten sie mich. Sie trotzten jedoch ihrem natürlichen Instinkt zu flüchten und sahen mir fast in die Augen, während ich mich näherte. Ein magischer Moment, an einem eiskalten Morgen am Rande der Pegnitz. Wenig später folgte eine Heilerfahrung bei einer Frau mit heilenden Händen im Bayerischen Wald. Sie stieß mich darauf, mich mit den symbolischen Bedeutungen von Tieren, die uns begegnen, zu beschäftigen. Im Schamanismus nennt man sie auch Krafttiere. Tiere, die eine gewisse Symbolik repräsentieren. Einige begleiten uns etappenweise, andere folgen uns ein Leben lang. Ich kam auf die Idee, die Bedeutung des Tieres, das mir als erstes bewusst an einem Tag begegnen würde, mithilfe des Internets zu erforschen. Schnell stellte ich fest, dass es starke Parallelen zwischen dem Krafttier und meiner Tagesverfassung gab - und zwar jedes Mal!

Diese Parallelen bezeichnet man in der Hermetik als das Gesetz der Analogie bzw. Entsprechung. Der geniale Psychoanalytiker C. G. Jung bezeichnete diese nicht-kausal erklärbaren, jedoch zeitlich korrelierenden Zusammenhänge als Synchronizität ("Zeitgleichheit"). Wikipedia: *„Es handelt sich bei der Synchronizität um ein inneres Ereignis (eine lebhafte, aufrührende Idee, einen Traum, eine Vision oder Emotion) und ein äußeres, physisches Ereignis, welches eine (körperlich) manifestierte Spiegelung des inneren*

(seelischen) Zustandes bzw. dessen Entsprechung darstellt. Um das Doppelereignis tatsächlich als Synchronizität definieren zu können, ist es unerlässlich, dass das innere chronologisch vor oder aber genau gleichzeitig („synchron“) mit dem äußeren Ereignis geschehen ist." Das heißt, dass zwischen unserer inneren und unserer äußeren Welt Verknüpfungen bestehen, die mit gewöhnlichem logischem Denken kaum zu erklären sind. Für mich war die Entdeckung dieses Urprinzips umwälzend. Schließlich geben uns wahrgenommene Entsprechungen praktisch in jedem Moment des Tages die Chance, unser wahres Selbst besser kennenzulernen und unsere Bewusstheit zu erweitern. Denn nur der im Moment lebende, bewusste Mensch, ist überhaupt in der Lage, Analogien zu erkennen. Je mehr wir diese Entsprechungen achtsam und bewusst suchen, umso häufiger und einfacher werden sie sich uns offenbaren. Ein überaus spannendes Spiel, das süchtig machen kann. Schließlich ist es das Spiel der gelebten Magie und steht in direktem Zusammenhang mit dem Gesetz der Polarität. Klassische hermetische Analogieprinzipien sind:

- Wie oben so unten
- Wie innen so außen
- Wie links so rechts
- Wie hier so dort

Interessante Analogie-Zusammenhänge im Alltag?

- Unser Körper besteht aus 80 Prozent Wasser. Genauso unsere Zellen. Genauso die Erde.
- Der goldene Schnitt lässt sich in allen Strukturen der Natur, von der DNA über den Körper, bis in die Astronomie wiederfinden.

Wie denken wir heute, wenn nicht in Analogien?
Früher war das Denken in Entsprechungen weit verbreitet. Heute hingegen denken wir nicht mehr vertikal - in Analogien - sondern horizontal, beziehungsweise kausal. Statt ein Kaninchen zu sehen und an den Frühling und damit einen Neubeginn und zunehmende Stärke zu denken, denken wir "Tier". Kaninchen erforschen gerne neue Wege und nehmen dafür auch Risiken in Kauf. Wir suchen die Ursache, statt die Bedeutung. Damit verpassen wir in meinen Augen Chancen am laufenden Band. Einige bieten sich in unserem Leben unter Umständen sogar nur ein einziges Mal. Wir haben analoges Denken völlig verlernt, da es eine gewisse Kreativität und nicht-Linearität in unserem Denken voraussetzt. Dabei stellt Synchronizität nicht die Kausalkette infrage, sondern ist ihre (polare) Ergänzung. Eine kostbare Gabe, die uns spätestens während der schulischen Erziehung ausgetrieben wird. Genau deshalb müssen wir uns analoges Denken erst wieder antrainieren. Je intensiver wir uns dem analogen Denken hingeben, umso rascher werden wir das notwendige Selbstvertrauen in diese Fähigkeit entwickeln. Denn ohne Vertrauen in die häufig unerklärbare Wahrheit der Entsprechungen und

Zusammenhänge mögen wir sie sehen, aber sicherlich nicht davon Gebrauch machen. Doch ohne Anwendung, das wissen wir alle, keine Ergebnisse. Dabei spielt unsere Intuition, ganz besonders das Vertrauen in unsere Intuition, eine wesentliche Rolle. Denn viele Analogien zeigen sich uns unterbewusst, intuitiv.

„Mikrokosmos gleich Makrokosmos."
- Paracelsius

Das Leben, das gesamte Universum, unterliegt einer intelligenten Ordnung. Alles Leben strebt immerzu nach Gleichgewicht, Ausgleich und Harmonie. Das heißt, dass beispielsweise auch unsere innere Welt mit der äußeren Welt übereinstimmen muss, um die kosmische Ordnung zu bewahren. Das lässt sich in der Praxis relativ einfach anhand unseres Selbstbildes testen. Ich habe zum immer noch Schwierigkeiten, mich wirklich selbstbewusst zu fühlen. Ein Thema, an dem ich schon immer zu knabbern und arbeiten habe. Ich bewundere Menschen, die es nicht schert, was andere über sie denken und (manchmal könnte man meinen völlig grundlos) zutiefst von sich überzeugt sind. Das Gesetz der Analogie hat mir vor Augen geführt, dass es nicht weiter verwunderlich ist, dass ich mit meinem Selbstbewusstsein hadere. Denke ich doch gerne mal, ich sei schüchtern, schwach und einsam. Das erste hermetische Gesetz tut sein Übriges! Dabei sind dies Denkmuster, die meine Familie, Freunde und Bekannten gar nicht zwingend feststellen

können! Es handelt sich also vielmehr um falsche Überzeugungen, die aber meine persönliche Realität darstellen. Der Knackpunkt ist das negative Selbstbild, das ich von mir habe. Ein inneres Selbstbild, das sich für mich natürlich auch im Außen zeigen muss.

Unser Selbstbild als Wegweiser

Ich bin fest davon überzeugt, dass eine Diät erst dann langfristig funktionieren kann, wenn man das eigene Selbstbild ändert. Solange ich davon ausgehe, dass ich dick bin, dick bleibe, schon dick werde, sobald ich einen Kuchen auch nur ansehe und niemals rank und schlank sein werde, stehen die Aussichten schlecht, dass sich an dieser Situation jemals etwas ändern wird. Diät hin oder her! Eine Studie konnte zeigen, dass depressive Menschen Geld, das auf der Straße liegt, weitaus weniger oft wahrnehmen als glückliche Menschen. Der Bioenergetiker Alexander Löwen konnte sogar psychische Traumata am Körper der Patienten diagnostizieren, indem er sie den Bogenstand machen ließ. Schließlich führte er die Therapie ebenfalls auf körperlicher Ebene weiter und heilte damit psychische Probleme. Dieses Prinzip lässt sich *entsprechend* auf alle Bereiche des täglichen Lebens übertragen:

- Ich erhalte keine Gehaltserhöhung, weil ich nicht gut genug bin
- Ich bin hässlich und deshalb einsam und allein

- Ich bin langweilig und deshalb möchte niemand Zeit mit mir verbringen
- Ich bin ängstlich und verreise deshalb nicht
- Ich bin zu dumm für diesen Job, die Uni oder Hochschule

Welche Konsequenzen können wir für uns und unser Leben vor dem Hintergrund dieses Urprinzips ziehen?

Im Leben stimmt das Innen immer mit dem Außen und das Außen immer mit dem Innen überein. Dieses Gesetz zu verstehen kann in unserem Geist wahre Wunder bewirken. Schließlich ist es eines der wichtigsten Grundgesetze im Kosmos. Alles was existiert, hat auf jeder Ebene eine Entsprechung. Alles, was wir wahrnehmen ist ein Spiegel unseres Selbst, unserer Seele und unseres gegenwärtigen Geistes- und Gefühlszustandes.

Die unterschiedlichen Ebenen der Wirklichkeit sind sich nach diesen Urprinzip identisch. Ganz egal, auf welcher Ebene wir einem bestimmten Thema begegnen, wir können davon ausgehen, dass es auch auf allen anderen Ebenen vorhanden ist. Wollen wir unsere Welt im Außen also ändern, müssen wir zuerst unsere innere Welt ändern. Mahatma Gandhi vertrat diese Ansicht mit dem Motto: *„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."* Einige Übungen dazu stelle ich im Kapitel *„Alchemie"* vor. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es alles andere als einfach ist,

das Selbstbild zu ändern. Je weiter man im Leben fortgeschritten ist, umso schwieriger wird es. Nichtsdestotrotz zeigt dieses Gesetz, dass es Hoffnung auf Veränderung gibt. Um diese Chance aber Realität werden zu lassen, müssen wir für unser Leben und unsere aktuelle Situation die Verantwortung übernehmen. Sie zu erkennen ist der erste Schritt. Der zweite besteht darin, zu akzeptieren, dass wir sie selbst erzeugt haben. Auf dieser Basis können wir die Verantwortung übernehmen und aktiv Veränderungen einleiten.

„Die ganze Welt ist nur ein Gleichnis."
- Johann Wolfgang von Goethe

Universalprinzip #4: Das Gesetz der Resonanz und Anziehung

„Wie oben, so unten, wie unten, so oben."
- Kybalion

Das Buch *„The Secret"* wurde innerhalb weniger Wochen zum Millionenbestseller, das Weltruhm erlangte und sogar verfilmt wurde. Nicht weiter verwunderlich, kommt die Botschaft, die vermittelt werden soll, so wunderschön trivial und bequem daher. Der Film suggeriert, wir müssten uns nur etwas wirklich wünschen, und puff, wird es zur Realität. Wer hat nicht (zumindest hin und wieder) den Wunsch, das gesamte Universum zu eigenen Gunsten lenken zu können? Aladdin, Gini und andere zaubernde Flaschengeister lassen grüßen. Wir alle wissen, dass das Quatsch ist. Wir mögen uns zwar vorstellen, dass wir eine Milka-Kuh materialisieren, aus deren Eutern Schokolade fließt, doch kenne ich niemanden, dem das schon einmal gelungen wäre. *„The Secret"* spielt mit der Kernaussage allerdings auf ein hermetisches Universalprinzip an. Dem Gesetz der Anziehung bzw. Resonanz.

Doch ganz so einfach ist es natürlich nicht. Mit Wünschen lässt sich zwar viel Geld verdienen, nicht aber mit der

Aussicht, dass dazu Arbeit und tägliche Übung gehören. Ich würde nämlich gar nicht ausschließen, dass bspw. ein sehr weit fortgeschrittener Jogi oder ein Schamane in der Lage wären, unsere Milka-Kuh tatsächlich zu materialisieren. Das Gesetz der Resonanz (im Folgenden auch für Anziehung stehend) ist unmittelbar mit dem Universalprinzip der Analogie verbunden und steht in Wechselwirkung mit den Prinzipen der Geistigkeit und Polarität. *Wir erinnern uns, wie innen so außen.*

Was bedeutet Resonanz?

Wir alle kommen tagtäglich mit Resonanz in Berührung. Das beginnt, wenn wir bei unserem Kaffee am Morgen das Radio einschalten und unseren Lieblingssender einstellen. Wir müssen die richtige Frequenz treffen, um ihn hören zu können. Dabei vergessen wir gerne, dass nebenher auch viele andere Sendefrequenzen erreichbar sind. Doch solange wir unser Radio nicht auf sie kalibrieren, können wir sie nicht hören. Deshalb existieren sie aber trotzdem! Bienen sehen etwa ultraviolettes Licht, ein Lichtspektrum, dass unserem menschlichen Auge nicht zugänglich ist. Doch würden wir deshalb behaupten, dass es nicht existiert? Führen wir uns das Bild von einem Glas vor Augen, das mitzuschwingen beginnt, wenn andere Gläser Drumherum schwingen. Pure Resonanz. Oder Gitarrensaiten, die durch die Schwingung anderer Saiten angetriggert werden und zu vibrieren beginnen.

Wie lässt sich das Resonanzprinzip auf uns Menschen übertragen?

Die Resonanzfähigkeit hinsichtlich eines bestimmten Ereignisses entspricht dem Bewusstseinszustand der jeweiligen Person. Man kann nur dem eigenen Bewusstseinszustand entsprechende Menschen, Ideen und Situationen in das eigene Leben ziehen. Jeder Mensch kann nur die Bereiche der Wirklichkeit wahrnehmen, für die er auch eine Resonanzfähigkeit besitzt. Diese Resonanzfähigkeit bezeichnet man auch als Eigenresonanz. Ohne Eigenresonanz ist es unmöglich, dass es überhaupt zu einem Zusammentreffen kommt. Eigenresonanz kann mit der beschriebenen Radiofrequenz verglichen werden. Abhängig davon, auf welcher Welle (z.B. welchem Gemütszustand) man sendet, empfängt man unterschiedliche Sender (Situationen des Lebens) – von Heavy Metal bis Klassik. Die Umwelt ist daher der Spiegel, mit dem der Mensch lediglich sich selbst sieht. Wir filtern das heraus, wofür wir Resonanzfähig sind. Das bedeutet, dass ein Kampf gegen etwas, ein Kampf gegen uns selbst ist. Das Gesetz der Resonanz ist eine der wertvollsten Informationsquellen für den Weg der Selbsterkenntnis. Auf Basis dieses Wissens, können wir noch heute damit beginnen, alles, was uns widerfährt, nach seiner Bedeutung und seiner Ursache (die immer in uns liegt) zu hinterfragen. Schließlich macht unser äußeres Leben nur das Unsichtbare – unser inneres Leben – sichtbar.

„Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt. Ungleiches stößt einander ab, denn nichts ruht. Alles bewegt sich. Alles ist in Schwingung. Die Worte, die wir sprechen, die Gedanken, die wir haben und auch die Taten, die wir ausüben, schwingen durch alle Energiefelder. Alles ist ständig in Bewegung und in Schwingung mit der Umgebung.“

Resonanz in der Quantenphysik

Im Rahmen meiner Recherchen stieß ich auf einen sehr interessanten Zusammenhang. Eine einfache Erklärung des Resonanzprinzips, das wir meiner Meinung nach schon im Kindergarten lehren sollten. Grundlage sind, wie sollte es anders sein, das Prinzip der Geistigkeit sowie das Polaritätsgesetz:

- Beachtung erzielt Verstärkung
- Nichtbeachtung erzielt Befreiung

Spätestens durch die umwälzenden Entdeckungen der Quantenphysik weiß man heute, dass wir das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen, verstärken. Mindestens genauso interessant ist in meinen Augen aber auch der zweite Punkt. Wir erfahren Befreiung, wenn wir uns von etwas lösen. Einem bestimmten Thema keine Beachtung mehr zu schenken. Wir alle kennen den Spruch: *„Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß."* Umgekehrt sorgen wir

uns nur um jene Dinge, von denen wir auch Kenntnis besitzen. Wir sollten vorsichtig sein, was unseren Geist beherrscht und womit wir uns beschäftigen. Denn je mehr Zeit, Aufmerksamkeit und Energie in diese Themen fließen, umso stärker werden sie für uns. Umgekehrt gilt, dass es uns erst dann gelingen wird, uns von bestimmten Themen freizumachen, sobald wir aufhören, ihnen Zeit, Aufmerksamkeit und Energie zu schenken. Die Konsequenzen für unsere Handlungsweise ergeben sich von selbst:

- #1 Beschäftige Dich und dem schenke dem Thema bewusste Aufmerksamkeit, was Du in Deinem Leben erreichen willst
- #2 Lasse das los und schenke dem Thema keine Aufmerksamkeit mehr, was Du in Deinem Leben reduzieren willst

Ich weiß, das klingt nach einer ziemlich einfachen Lösung für die komplexen Herausforderungen des Lebens. Ist es auch. Doch wie so häufig sind die einfachsten Methoden nur in der Theorie einfach. Sie tagtäglich umzusetzen setzt Präsenz, Konzentrationsfähigkeit, Geduld, Ausdauer und Achtsamkeit voraus. In der Praxis alles andere als einfach, schließlich haben wir alle ein Leben, u. U. Kinder, müssen Arbeiten, und am Ende des Tages sind es enge Tagesabläufe und unvorhergesehene Ereignisse, die uns von der Verwirklichung abhalten. Das Gesetz der Resonanz spielt

aber noch auf eine weitere fundamentale Funktionsweise an, die für die Verwirklichung unseres gewünschten Lebens beachtet werden muss. Ganz egal, was wir also in unser Leben ziehen wollen, was wir in unserem Leben erschaffen und erzielen möchten, folgende Regel ist Grundvoraussetzung und allgemeingültig:

Du musst erst sein, was Du haben willst!

Wünsche und Resonanz

Wünsche sind häufig Ausdruck von Unzufriedenheit mit der gegenwärtigen Situation. Sie äußern sich bei den meisten Menschen durch ein Gefühl und den Zustand des Mangels. Regel #1 sagt uns allerdings, dass Mangel nur noch mehr Mangel anzieht. Und damit sind wir bereits beim Kern der Unzufriedenheit von 99,99 Prozent aller Menschen sowie einem pragmatischen Lösungsansatz. Der gefühlte Mangel ist fast immer der Grund aller Unzufriedenheit. Da wir mehr Energie auf den Mangel legen, als auf all das, was bereits gut ist, erzeugen wir nur noch mehr Mangel! Das gilt auch vice versa! Mangel zieht mehr Mangel an, Überfluss aber auch mehr Überfluss. Diese Regel gilt für alle Lebensbereiche. Wir alle erleben das Resonanzgesetz tagtäglich. Doch anstatt es für uns zu nutzen, sehen wir uns hoffnungslos ausgeliefert. Das Resonanzgesetz arbeitet auf der Gefühlsebene. Ohne Gefühle ist Manifestation nicht möglich. Die Herrschaft über die eigenen Gedanken und

Gefühle zu gewinnen, ist aber zugleich eine der größten Herausforderungen (und Chancen) unseres Lebens.

Das Resonanzprinzip besagt, dass wir nur das wahrnehmen können, was auch in uns ist. Wir müssen für das, was wir wahrnehmen, Resonanz besitzen, sonst könnten wir es nicht wahrnehmen. Denke an das Radio! Ohne funktionierenden Empfänger wäre es unmöglich, jemals einen Radiosender zu hören. Aber trotzdem übertragen alle Sender in jedem Augenblick Frequenzwellen. Wie wäre es, wenn wir anfangen, unsere eigenen Frequenzempfänger auf das einzustellen, was wir erreichen möchten? Im Laufe meiner Jahre habe ich eine kleine 3-Schritte Formel entwickelt. Sie bedient sich dem Resonanzgesetz, um jedem Menschen die Manifestation des Lebens seiner Träume zu ermöglichen. Doch bevor Du diese Formel anwendest, solltest Du eine ehrliche Analyse Deiner aktuellen Situation vornehmen. Eine Veränderung unserer Frequenz kann heftige Reaktionen auslösen. Warum?

Unsere Umwelt schwingt sich stets auf unser inneres Leben - unsere Frequenz - eins. Analogie. Wie innen, so außen!

Beobachte Dein Leben aufmerksam und finde heraus, was Du anziehst. Auf diese Weise kannst Du auch herausfinden, mit welchen Gedanken, Gefühlen und Handlungen (Ursachen) Du diesen Zustand (Wirkung) angezogen und manifestiert hast. Nur die aufmerksame Selbstbeobachtung

ermöglicht es uns, aktiv Veränderungen einzuleiten. Das Resonanzprinzip begründet, weshalb positives immer positives und negatives immer negatives anzieht. Der Hass zieht noch mehr Hass an und Liebe noch mehr Liebe. Angst zieht Angst an, während Freude noch mehr Freude anzieht. Mitgefühl zieht noch mehr Mitgefühl an und Aggressivität noch mehr seinesgleichen. Lust, Dein Leben in die Hände zu nehmen und selbst zu gestalten?

3-Schritte Formel der Manifestation

Schritt 1: Bewusste Aufmerksamkeit (Beachtung) auf das, was Du erschaffen möchtest

Schritt 2: Bewusst und intensiv fühlen, dass Du es bereits hast - so häufig Du kannst

Schritt 3: Bewusst loslassen (nicht-Beachtung). Du musst das gewünschte Resultat anschließend loslassen, um dem Fluss des Lebens Platz zu geben

Universalprinzip #5: Das Gesetz der Harmonie und des Ausgleichs

„Der Fluss allen Lebens heißt Harmonie. Alles strebt zur Harmonie, zum Ausgleich. Das Stärkere bestimmt das Schwächere und gleicht es sich an."

Hast auch Du schon festgestellt, dass es an manchen Tagen wie am Schnürchen läuft, während an anderen Tagen einfach nichts funktionieren will und die ganze Welt gegen Dich zu sein scheint? Dann bist Du bereits bestens mit dem Prinzip von Harmonie und Ausgleich vertraut. Wenn wir uns in Harmonie mit uns selbst befinden, sind wir auch in Harmonie mit der Außenwelt. Wenn wir aber mit uns selbst unzufrieden sind und ständig hadern, werden wir auch im Außen (in dem uns widerfahrenden Leben) Probleme haben, uns (immer wieder neue) Probleme schaffen oder uns häufig unwohl fühlen. Es wird rasch klar, wie eng dieses hermetische Gesetz mit dem Prinzip der Polarität und dem Analogieprinzip zusammenhängt. Die Hermetik ist ein spannendes Zusammenspiel fundamentaler Universalprinzipien. Das Gesetz der Harmonie und des Ausgleichs lässt sich aber auch auf naturwissenschaftlicher Ebene wiederfinden. Schließlich wissen wir heute, dass alle lebendigen Organismen, ob Mensch, Tier, Natur,

Sonnensystem oder Galaxie nach harmonischem Ausgleich strebt. Trockenperioden folgen Regenzeiten, die Tierwelt hält sich durch *„Fressen und gefressen werden"* im Gleichgewicht, der Großteil der Menschen strebt - trotz trauriger Kriege, Gewalt und Ungerechtigkeit - nach harmonischen sozialen Beziehungen. Ich glaube, dass es eine universale Energie geben muss, die Chaos doch immer wieder in harmonischen Ausgleich bringt. Zeigt sich dieses Phänomen doch auf allen erdenklichen Ebenen.

Ohne Präsenz keine Harmonie

Damit dieses kosmische Prinzip seine volle Wirkung entfalten kann, sind Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt wichtige Türöffner und Beschleuniger. Präsenz entfesselt uns von Anhaftungen und erleichtert es uns, loszulassen. Wie wir bereits wissen, ist loslassen wiederum der wichtige Baustein, um das Leben in Fluss zu bringen / zu halten. Fließt das Leben, treten kaum Widerstände auf und wir erleben harmonischen Ausgleich. Folgen wir dem Fluss des Lebens, wird – nein muss – unser Leben nach Harmonie streben. Im Zustand der Präsenz und Achtsamkeit lassen wir Widerstände los – Widerstände die wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und Taten immer wieder aufs Neue anziehen (Resonanz).

Sollte es Dir gerade emotional eher schlecht gehen, kann ich Dich beruhigen. Es wird nicht bis in alle Ewigkeit so weitergehen! Früher hieß es *„Zeit heilt alle Wunden".* Eine

Aussage, die mehr Wahrheit in sich trägt, als man denken würde. Selbstverständlich können (und sollten) wir selbst die Verantwortung für unser Leben übernehmen und aktiv Veränderungen einleiten, wenn wir unzufrieden sind. Ich weiß aber auch, dass das nicht immer einfach ist. Es hilft die Aussicht, dass das Leben selbst ein Interesse daran hat, die natürliche Harmonie wiederherzustellen. Ich habe beispielsweise einen Freund, der über viele Jahre - nicht zuletzt aufgrund seiner Beschäftigung als Veranstaltungsmanager - einen stressigen und exzessiven Lebensstil pflegte. Nachtschichten in Kombination mit Alkohol in rauen Mengen und heftigen Medikamenten schienen der Wundermix zu sein. Immer wieder wunderte ich mich, dass er dennoch derart fit und glücklich zu sein schien. Wie schwer ist es doch manchmal, die Gefühlswelt anderer von außen zu beurteilen. Er erzählte mir später, dass es ihm bereits viele Jahre nicht gerade gut ging, er sich aber immer wieder berappeln konnte. Nach außen zeigte er dies nie. Ich erfuhr es erst einige Wochen nachdem er heftige depressive Zusammenbrüche und Panikattacken erlitt und ihn schließlich die Trennung von seiner Freundin vollends aus der Bahn warf. Wir alle müssen irgendwann die Zeche für das bezahlen, was wir getan haben (Gesetz von Ursache und Wirkung).

Was willst Du? Gib' es!

In wenigen Worten lässt sich harmonischer Ausgleich auf die Wechselwirkung von „Geben und Nehmen" reduzieren. Sie

zieht sich durch alle Ebenen des Seins. Alle Kräfte und Naturgesetze wirken niemals allein, sondern stehen stets miteinander in Interaktion. Das Leben strebt zur Harmonie, nicht zuletzt, indem das Schwächere sich dem Stärkeren (und andersherum) angleicht. Nur, wenn wir das Leben im Fluss halten, vermeiden wir Widerstände und Blockaden. Wer nur nimmt, aber niemals gibt, wird schon bald nichts mehr bekommen. Festhalten führt zu Erstarrung, während Loslassen den Fluss begünstigt. Es heißt, dass das Leben genau das fördert, was den Fluss des Lebens unterstützt, während es das ausmerzt, was den Lebensfluss zu blockieren und zu vernichten versucht. Und an dieser Stelle können wir uns eine der wichtigsten Regeln überhaupt zunutze machen.

„Gib das, was Du haben möchtest."

Indem Du das gibst, was Du haben möchtest, stößt Du den Fluss des Lebens an. Da Du gegeben hast, muss sich dieses vermeintliche "Missverhältnis", wieder ausgleichen. Das Gesetz von Harmonie und Ausgleich in Aktion. Du wirst also das zurückbekommen, was Du gegeben hast. Wenn wir Geben, was wir suchen, ziehen wir Überfluss in unser Leben. Gefühlter und gelebter Überfluss, als polares Gegenstück zu Mangel, ist die ultimative Formel, das eigene Leben signifikant zu verbessern. Erst in dem Moment, in dem wir festhalten, entstehen Blockaden. Miguel Ángel Garcia Moralla sagte einmal, dass die wahre intelligente Form des

Bekommens ist, der gesamten Umwelt Gutes zu tun. Indem wir Freude, Mitgefühl, Liebe und Herzenswärme in die Welt geben, erschaffen wir genau dies in unserem Leben. Dabei ist jedoch zu beachten, dass wir nur so viel Fülle und Überfluss zurückbekommen, wie wir auch bereit sind anzunehmen. Es gibt viele Menschen, die zwar geben, aber nicht annehmen können. Doch auch dies führt zu Blockaden und trocknet den Fluss des Lebens aus. Geben und Nehmen gehören unweigerlich zusammen. Wenn Du also Liebe gibst, sei bereit, sie mit offenem Herzen anzunehmen.

„Berge werden abgetragen und Täler gefüllt; was voll war, muss abnehmen und was leer war, wird sich füllen".

Der mittlere Weg

Für mich zeigt sich gerade in diesem Prinzip ein enger Zusammenhang mit dem *„Mittleren Weg"* des Buddhismus. Uns muss klar sein, dass Extreme auf der einen Seite stets das Extrem auf der gegenüberliegenden Seite nähren. Je weiter wir uns vom mittleren Weg wegbewegen, umso stärker wird unser Leben einer Berg- und Talfahrt gleichen. Das ist so gesehen auch eine schöne Möglichkeit der Selbstanalyse. Je stärker und extremer unser Leben verläuft, umso weiter haben wir uns unter Umständen vom mittleren Weg entfernt. Extreme zu meiden ist die beste Strategie, ein ausgeglicheneres und harmonischeres Leben zu führen. Zur Veranschaulichung wird gerne das Gleichnis der Gitarrensaite herangezogen, die, zu schwach gespannt,

keinen schönen Klang von sich gibt und, zu stark gespannt, rasch reißen kann. Dies gilt für alle Ebenen des Lebens. Von Beziehungen über die Karriere, Sport und Ernährung bis hin zu spiritueller Suche. Je gesünder der Ausgleich, umso harmonischer unser Leben. Hier kann Meditation kleine Wunder verbringen (mehr dazu im zweiten Teil). Schließlich greift Meditation das "Problem" an der Wurzel - nämlich Gier und Hass - an.

Während Harmonie und Ausgleich Stabilität erzeugen, erzeugen Extreme Veränderung. Das muss übrigens nicht unbedingt schlecht sein. Schließlich erzeugt der Fluss des Lebens allein ständige Veränderung, die grundsätzlich in Opposition zu Harmonie und Ausgleich steht. Auch hier scheint das Dualitätsprinzip der vorherrschende Taktgeber zu sein. Das zeigt im Übrigen auch, dass es nicht möglich ist, durch materielle Dinge Erfüllung zu erlangen. Schließlich ist alles ständig in Veränderung und vergänglich. Vergänglichkeit zwingt uns von außen dazu, die Dinge loszulassen.

„Im Zustand der Präsenz beginnt das Leben zu fließen“.
- Mooji

Universalprinzip #6: Das Gesetz des Rhythmus (Schwingung)

„Alles fließt hinein und fließt wieder hinaus. Alles besitzt seine Gezeiten. Alles steigt und fällt, alles ist Schwingung.“

Der Aufbau des Kosmos drückt sich in unser aller Leben aus. Das Leben verläuft wie ein Pendel. Das ist ein kosmisches Gesetz. Je nachdem, wie stark es in die eine Richtung ausschlägt, schlägt es in die Gegenrichtung. Das Leben ist das Spiel zwischen den Extremen. Auf Ebbe folgt immer die Flut, auf den Tag die Nacht und auf das Hoch ein Tief. Unser Kosmos bewegt und verändert sich unentwegt - ganz wie unser Leben. Um diese Veränderungen im Hinblick auf das Urprinzip des Ausgleichs möglichst harmonisch zu integrieren, eignet sich das sechste Urprinzip perfekt. Das Gesetz des Rhythmus.

Rhythmus als Urkraft

Hast Du große Pläne für Dein Leben und möchtest diese verwirklichen? Dann solltest Du Dich diesem Urprinzip widmen. In meinen Augen erklärte es bereits vor vielen Tausend Jahren, was wir heute als "Momentum" oder - in abgeschwächter Form - "Flow" aus dem angelsächsischen Sprachgebrauch kennen. Eine Akkumulation energetischer

Kräfte, die sich durch Wiederholung (Rhythmus) zunehmend verstärkt. Je länger Momentum aufgebaut wird, umso größere Kräfte kann es - mit minimalem zusätzlichem Aufwand - erzeugen. Wie wir aber durch das Gesetz der Polarität wissen, gibt es auch immer eine Gegenseite. Schließlich kann das Gesetz des Rhythmus auch den Gegenpol nähren. Der Gegenpol von Momentum ist Erstarrung. Während Rhythmus gleichbedeutend mit Fluss und "Ent-wicklung" ist, erzeugt Festhalten Erstarrung und Tod. In zwei extreme Gegenpole übertragen:

Rhythmus heißt Leben, Erstarrung Tod.

Dieses kosmische Urprinzip sollten wir uns fest einprägen. Rhythmus ist die geheime Zutat zu den *„Speisen des Lebens"*, die uns einfach nicht gelingen wollen. Ganz egal, wie oft wir sie angehenm, wir scheitern doch immer wieder:

- Diäten und Gesundheit
- Sport und Fitness
- Partnersuche
- Soziale Beziehungen
- Karriere und Finanzen
- Spirituelle Erfahrungen
- Hobbys nachgehen (z. B. Instrument erlernen, Buch schreiben)
- Mehr Zeit (für Familie, Reisen, sich selbst)

Wir alle kämpfen mit einem oder mehreren Lebensthemen. Das ist normal und auch gut so. Statt aufzugeben, zeigen sich diese Themen als Herausforderungen, die wir angehen und bewältigen dürfen, um daran zu wachsen. Persönliches Wachstum ist in der Regel nur außerhalb der eigenen Komfortzone möglich. Solange wir in unseren bequemen vier Wänden auf unserem Hintern hocken und immer wieder dieselben Wege gehen, ist es vermessen, andere Resultate zu erwarten. Ich kenne die Angst vor der Welt außerhalb der eigenen Komfortzone nur zu gut. Dort fühlt sich niemand wirklich wohl. Dennoch liegt genau darin der Reiz. Den Kreis unserer Komfortzone sukzessive zu erweitern, indem wir neue Herausforderungen angehen und Schattenseiten integrieren.

Rhythmus ist Wiederholung

Der wichtigste Faktor für Rhythmus ist in meinen Augen die regelmäßige Wiederholung. Rhythmus ist dynamisch und konstant zugleich. Im Rhythmus verschmelzen Bewegung und kurzzeitige Ruhephasen (Stillstand). Die Fusion dieser beiden Polaritäten erzeugt Harmonie und Ausgleich - innen wie außen. Erkennst Du das Zusammenspiel der Urprinzipien? Jedes Urprinzip bedient sich anderer Urprinzipien, um funktionieren zu können. Darin liegt die Magie (Alchemie), die eine 100 prozentige Vorhersage am Ende des Tages unmöglich macht und damit trotz aller theoretischen Erkenntnis doch faszinierend und unvorhersehbar bleibt. Aber aufgepasst! Setzen wir

Rhythmus unklug ein (jeden Abend 3 Flaschen Bier, jeden Tag 5 Stunden fernsehen, etc.), kann er gewaltige Kräfte entwickeln und negative Entwicklungen durch die energetische Kraft des "Momentum" beschleunigen. Wir müssen ganz bewusst darauf achten, wie Rhythmus aktuell in unserem Leben eingesetzt wird und wie was wir damit erschaffen. Setzen wir Rhythmus für unsere Ziele ein oder sabotieren wir uns in Wahrheit selbst?

Ich möchte so praxisrelevant wie möglich bleiben. Um die *„Speisen des Lebens"* mit möglichst sinnvollem Rhythmus zu füttern, sollen einige Beispiele dienen. Sie sind Beispiele dafür, wie wir mit täglicher Praxis Rhythmus und Momentum erzeugen und wie es uns mit ihrer Hilfe gelingen kann, die Ziele in unserem Leben zunehmend schneller zu erreichen. Die genannten Strategien sollen als einfache Beispiele verstanden werden und lediglich dazu inspirieren, eigene positive Strategien zu entwickeln:

Diäten und Gesundheit

- Kohlenhydrate runter, Proteine und Vitamine hoch
- 70% der Ernährung aus Obst und Gemüse. Davon Gemüse ideal >75%!
- Mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag an der frischen Luft.

Sport und Fitness

- Mindestens einmal wöchentlich 45 Minuten Ausdauersport: Joggen oder Fahrradfahren
- Zweimal wöchentlich 15 Minuten Muskeltraining: Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen

Partnersuche

- Täglich Selbstliebe praktizieren und am Selbstvertrauen arbeiten
- Mindestens einmal wöchentlich abends ausgehen: Bars oder Orte, wo man andere Menschen kennenlernt
- Anmeldung bei einer seriösen online Partnerplattform

Soziale Beziehungen

- Regelmäßiger Kontakt mit Familie und Freunden
- Geliebten Menschen regelmäßig Geschenke bereiten
- Besondere Tage notieren und stets gratulieren
- Aufmerksamkeit als größtes Geschenk (z. B. Jahrestage, Geburtstage, Muttertag, erster Kuss, Erfolge, etc.)

Karriere und Finanzen

- Die Extrameile gehen und mehr tun und größeren Einsatz zeigen als notwendig
- Nebenberufliche Selbstständigkeit mit einer persönlichen Passion

- Sich mindestens einmal im Monat mit der eigenen finanziellen Situation beschäftigen
- Ein Haushaltsbuch führen, einen ETF-Sparplan einrichten, usw.

Spirituelle Erfahrungen

- Täglich meditieren
- Selbstliebe praktizieren (nur wer sich selbst mag, kann auch andere mögen)
- Spirituelle Literatur lesen und einen Meister suchen
- Zirbeldrüse aktivieren (z. B. durch tägliche Einnahme eines Esslöffels mit Kurkuma, Pfeffer und Leinöl)

Hobbys nachgehen (z. B. Instrument erlernen, Buch schreiben)

- Einen Lehrer suchen (oder einen Onlinekurs kaufen)
- Täglich mindestens 5 Minuten üben bzw. schreiben

Mehr Zeit (für Familie, Reisen, sich selbst)

- Tagesplan erstellen (wann mache ich was?)
- Präferenzsystem erstellen (was ist mir wie wichtig?)
- Sinnlose Tätigkeiten gegen sinnvolle Tätigkeiten eintauschen

Ich hoffe, diese einfache Auflistung verschiedener Ansätze, die *„Speisen des Lebens"* besonders lecker zuzubereiten, konnte Dir vermitteln, wie Du mithilfe des Gesetzes des Rhythmus große Ziele erreichen und Träume verwirklichen

kannst. Regelmäßige Wiederholung ist der Schlüssel. Es kommt weniger auf die Häufigkeit an als auf die Kontinuität. Konstante Regelmäßigkeit/Kontinuität erzeugt Momentum und Momentum beschleunigt Resultate. Von jetzt auf gleich Wunder zu erwarten, wäre jedoch vermessen. Die Magie des Rhythmus zeigt erst nach einiger Zeit Wirkung und entfaltet nur durch Beharrlichkeit, Ausdauer und Geduld seine volle Kraft. Wem das aber gelingt, der wird schon bald die schier unglaublichen Ergebnisse dieses mächtigen Urprinzips kennenlernen.

Universalprinzip #7: Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)

„Jede Ursache hat ihre Wirkung; jede Wirkung hat ihre Ursache; alles geschieht gesetzmäßig; Zufall ist nur ein Name für ein unbekanntes Gesetz; es gibt viele Pläne von Ursachen, aber nichts entgeht dem Gesetz.“
- Kybalion

Um die Wirkungsweise von Karma verstehen zu können, muss man kein Buddhist sein. Rationales Denken genügt. Der Begriff Karma ist dem Sanskrit entlehnt und bedeutet so viel wie ***„****Wirken"* und ***„****Tat".* Spricht man von Karma, ist im eigentlichen Sinne das Zusammenspiel von Ursache und Wirkung (Kausalität) gemeint, wobei sich Karma im Buddhismus und Hinduismus auch auf die Qualität des Lebens nach dem Tod (Wiedergeburt) fokussiert. Je besser wir dieses Leben gelebt haben, umso besser wird auch das nächste - und umgekehrt. Ich zähle mich selbst eher zu den toleranten Skeptikern. Gerne höre ich mir jede noch so abwegige Theorie an, doch solange ich etwas nicht selbst erlebt habe - und damit wirklich weiß - weigere ich mich, zu glauben, was mir von einer dritten Quelle vorgesetzt wird. Genau deshalb sind die hermetischen Gesetze so mächtig. Schließlich kann sie jeder in jeder Lebenslage heranziehen

und in jedem Aspekt des Lebens erkennen. Diese Erfahrung, das Erleben, macht den Unterschied. Wir alle sind individuell, einzigartig und einmalig. Meiner bescheidenen Meinung nach ist es daher anmaßend, zu behaupten, dass ein persönliches Erlebnis auch für die nächste Person - die völlig andere Glaubenssätze, Vorstellungen, Gefühle und Gedanken hat - zutrifft. Daher mache ich auch keine Aussagen zu einem Leben nach dem Tod, der Wiedergeburt und beziehe mich mit Karma ganz einfach auf das hermetische Gesetz von Ursache und Wirkung. Im Englischen hört man häufig *„Everything happens for a reason"*. Unendlich kraftvolle Worte, deren wahre Bedeutung jedoch nur selten wirklich begriffen wird.

Karma als Universalprinzip

Blicken wir in die Theorie von Ursache und Wirkung so soll sie uns vermitteln, dass alles auf Gesetzmäßigkeiten beruht. Im heutigen Sprachgebrauch hat sich das Gegenteil, der Zufall, festgesetzt. Ich glaube jedoch, dass wir das Wort Zufall heutzutage nicht gemäß der ursprünglichen Bedeutung nutzen. Zufall bezieht sich auf zu-fallen, darauf, dass uns etwas zu fällt. Es ist allerdings schlicht unmöglich, dass uns etwas zu fällt, wenn es dafür keine Ursache geben soll. Wir meinen mit dem Wort "Zufall" somit eigentlich nur, dass die eigentliche Ursache (noch) im Verborgenen liegt! Wir wissen schlichtweg nicht, warum etwas passiert ist - das heißt aber noch lange nicht, dass es dafür keinen Grund gibt. Somit ist auch jeder Zufall nichts anderes, als die

Konsequenz eines Ereignisses, dem selbst unendlich viele Ereignisse vorausgegangen sind. Einfacher gesagt: Kein Ereignis schafft ein anderes Ereignis, sondern jedes Ereignis ist nur ein Glied in einer Kette weiterer Ereignisse. Man könnte sogar so weit gehen und sagen, dass zwischen allen Ereignissen eine Beziehung besteht. Blicken wir nur in die Evolutionsgeschichte!

Jeder von uns verstrickt sich andauernd in karmische Zusammenhänge. Mit jeder Handlung (oder schon einem Gedanken oder einem Gefühl) erzeugen wir Energien, die mit derselben Intensität zu ihrer Herkunft – dem Absender – zurückkehren (das Gesetz von Ursache und Wirkung wird dem Interessierten in der 11. Karte des Tarot - der Gerechtigkeit - wieder begegnen). In einfachen Worten: Alles was wir als Handlung, Gedanken oder Gefühle in die Welt aussenden, kehrt früher oder später zu uns zurück. Das Gesetz der Resonanz sorgt dafür, dass Gleiches Gleiches anzieht. In welchem Maße etwas Ausgesandtes zu uns zurückkehrt, ist relativ einfach zu definieren. Sowohl Qualität als auch Quantität der Wirkung werden Qualität und/oder Quantität der Ursache genau entsprechen. Alles, was wir unserem Umfeld tun, tun wir uns letztendlich selbst. Das heißt: Je besser wir mit der Umwelt (Menschen, Tiere, Pflanzen etc.) umgehen, umso besser gehen wir mit uns selbst um und umso angenehmere Effekte erleben wir (Resonanz). Tun wir unserer Umwelt aber weh, werden wir die Konsequenzen – häufig über Umwege, die wir erst später

erkennen – schmerzhaft zu spüren bekommen. Dem ungläubigen Leser könnte ich tausende Beispiele geben, doch wer den Mut besitzt, sein Leben in der Retrospektive zu betrachten, kann diese Erkenntnisse selbst gewinnen.

Exkursion: Karma erkennen
Denke an die drei größten Fehler in Deinem Leben zurück, die Du bis dato begangen hast. Das ist selbstverständlich für jede Person anders und höchst subjektiv. Nun bitte ich Dich, Dich an die Auswirkungen, Konsequenzen und Effekte zu erinnern. Vielleicht begleiten sie Dich ja sogar bis heute? Bei diesen Überlegungen wird rasch klar, dass sich die Auswirkungen mal früher mal später zeigen - aber niemals ausbleiben! Wie wäre es nun, uns die Gegenseite anzusehen? Denke an die drei größten Erfolge in Deinem Leben zurück. Sind sie vollkommen zufällig gekommen? Sicherlich nicht. Ich bin mir sicher, dass Du Engagement, Arbeit und Liebe investieren musstest, um sie zu verwirklichen.

Je intensiver ich mich in den vergangenen Jahren mit Spiritualität, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt habe, umso früher war ich in der Lage, Karma zu sehen und zu verspüren. Ich habe den Eindruck, je bewusster und achtsamer ein Mensch wird, umso unmittelbarer zeigen sich die Auswirkungen - ob positiv oder negativ. In meinen Augen muss das auch so sein. Schließlich bedeutet ist mehr Bewusstheit gleichbedeutend mit mehr

geistiger Kraft bzw. Schöpfungspotential. Je nachdem, wohin wir sie lenken und umsetzen, zeigen sich die Konsequenzen manchmal sogar unmittelbar. Das Fazit? Alles, was wir aussenden, entfaltet irgendwo seine Wirkung. Umgekehrt gilt, alles, was zu uns geflogen kommt, uns zu-fällt, hat eine Ursache, denn auf jede Aktion folgt immer eine Reaktion (Re-Aktion). Theoretisch wäre es relativ einfach, unser Leben zu verändern, würden wir das Gesetz von Ursache und Wirkung konsequent anwenden. Wir müssten lediglich konsequent das aussenden, was wir bekommen wollen (wir erinnern uns an das Gesetz der Resonanz). Dies jedoch konsequent und tagtäglich zu leben, während wir unseren Alltag zu meistern haben, steht auf einem ganz anderen Blatt. Wer sich jedoch an das Gesetz des Rhythmus erinnert, realisiert, dass es bei dieser Übung um Kontinuität und Konsequenz geht, nicht um einmalige stundenlange Anwendung. In meinen Augen sollten wir uns an dieser Stelle drei Fragen stellen:

1. Für welchen Pfad entscheiden wir uns?
2. Was möchten wir? Welche Ursachen senden wir infolgedessen aus?
3. Sind wir bereit, für das gewünschte Resultat täglich die notwendige Ursache zu stärken?

Diese Kette vereint alle hermetischen Gesetze zu einer relativ einfachen Abfolge von Selbstreflexion, Verantwortungsübernahme, Entscheidung, Zielsetzung und -

Umsetzung, durch kontinuierliches, aktives Handeln. Vielleicht gelingt es Dir ja, Dich regelmäßig an diese Beziehungskette hermetischer Prinzipien zu erinnern. Ich bin davon überzeugt, sie kann demjenigen ein wichtiger Schlüssel zu innerem und äußerem Reichtum werden, der sie konsequent studiert (Theorie) und anwendet (Praxis), um die Erfahrung (wahres Wissen) zu gewinnen und sich weiterzuentwickeln.

Werkzeuge der Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung

Meine ersten Berührungspunkte mit den Universalprinzipien der Hermetik habe ich Thorwald Dethlefsen zu verdanken. Dethlefsen war Diplompsychologe und verstand es, die akademische Theorie der Psychologie mit esoterischer Lehre zu verbinden. Er erlangte in den 80er Jahren durch inspirierende Vorträge deutschlandweit Bekanntheit. Seine Worte trafen ins Herz des esoterischen Trends, der sich in den 70ern im Westen an Fahrt aufnahm. Die Vortragsreihe von Dethlefsen weckte in mir die Inspiration, dieses Buch zu schreiben. Schließlich ist das Gesetz der Polarität - als das grundlegende Prinzip - für ihn das zentrale Prinzip. Die Vorträge Dethlefsens wiederum bauen auf Schriften anderer Autoren auf, die als hermetische Weisheitslehrer gelten. Leider ist gerade in hermetischen Kreisen immer wieder zu beobachten, wie das Ego übernimmt. Einer will weiter, besser oder bewusster sein, wie der andere. Da ich mit solchen Vergleichen nur wenig anfangen kann, halte ich mich bewusst von solchen Diskussionen fern. Schließlich verschleiert der Begriff "Hermetik", dass es sich schlicht um allumfassende Universalprinzipien handelt. Sie gelten für jeden Menschen, ganz ob religiös (oder welcher Religion angehörend) oder nicht. Dieser Universalprinzipien können

wir uns, insbesondere durch spirituelle Praxis, bewusster werden und sie nach und nach für uns nutzen lernen.

Hermetik und spirituelle Praxis

Diese Erkenntnis bewegte mich dazu, nach Parallelen zwischen der hermetischen Lehre und den Werkzeugen des spirituellen und persönlichen Wachstums zu suchen. Ich begann zu erkennen, dass letztendlich alle Werkzeuge den Fokus auf ein oder gar mehrere Universalprinzipien legen. Es gibt unzählige Techniken, die gerade auf spirituell Suchende einen großen Reiz ausüben. Schließlich sind sie bewährte Mittel, um den Zweck (Ziel) der Selbsterkenntnis, Bewusst(er)werdung und Persönlichkeitsentwicklung zu erreichen. Die in diesem zweiten Teil des Buches vorgestellten Instrumente sollen als Mittel zum Zweck verstanden werden. Sie möchten den Suchenden aber auch immer wieder dazu verleiten, das Mittel mit dem Zweck zu verwechseln. Das ist normal auf dem spirituellen Weg. Beginnt man die Instrumente zu nutzen und erzielt mit ihrer Hilfe schon bald erste Resultate, tritt das Ziel gegenüber dem Fortbewegungsmittel gerne mal in den Hintergrund. Ich muss mich in dieser Hinsicht selbst immer wieder an die eigene Nase fassen. Ganz besonders was Magie der Tarotkarten anbetrifft. Bitte unterschätze die Macht dieser Instrumente daher nicht. Im besten Fall gelingt es Dir, einen inneren Abstand zu halten und auf das eigentliche Ziel fokussiert zu bleiben.

Mit den sinngemäßen Worten Thorwald Dethlefsens: Die in diesem Buchabschnitt vorgestellten Werkzeuge der Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung sind lediglich die Form, die es uns erleichtern kann, den Inhalt zu sehen und unser wahres Ziel zu erreichen. Lasse uns also eintauchen, in die angewandte Lehre der hermetischen Wissenschaft. Mir ist wichtig, Dir eine Reihe verschiedener Hilfsmittel vorzustellen, damit Du sie ausprobieren und später ein oder mehrere für Dich passende für die alltägliche Anwendung herauspicken kannst. Außerdem werde ich versuchen, in jedem Kapitel den Zusammenhang zwischen vorgestellten spirituellen Werkzeugen und der hermetischen Lehre bzw. einem oder mehreren hermetischen Prinzipien zu verdeutlichen. Wir alle haben unterschiedliche Vorkenntnisse, Denkmuster, Wünsche und Bedürfnisse. Daher ist für jede Person ein anderes Hilfsmittel besonders gut geeignet. Ähnlich sollten wir meiner Meinung nach in der Welt der Medizin vorgehen. Persönlich ist es mir immer ein Ärgernis zu sehen, dass sich die Seiten *"konventionelle Medizin"* und *"alternative Heilweisen"* gegenseitig bekämpfen. Letztendlich führen viele Wege nach Rom, das sollten beide Seiten anerkennen. Alle Heilmethoden haben ihre Daseinsberechtigung. Während Heilmethode A (oder Selbsterkenntnis-Instrument) - aufgrund der genannten Vorzeichen - für Personengruppe A am besten geeignet ist, bringen sie für Personengruppe B kaum Besserung und sind für Personengruppe C gänzlich untauglich. Welche Werkzeuge für Dich die besten Resultate erzielen, ist somit

eine Sache von stetiger Übung gemäß *"trial und error"*. Ich werde die Instrumente und Methoden daher auch nicht in aller Tiefe erklären. Jedes Instrument füllt schließlich ganze Bibliotheken. Mir geht es vielmehr darum, den Zusammenhang zur Hermetik herzustellen. Ich beschränke mich daher auf eine kurze Einführung und praktische Übungen. Wenn Du feststellst, dass Dich ein Hilfsmittel ganz besonders anzieht (Gesetz der Resonanz), kannst Du Dich gerne auf weiterführende Literaturrecherche begeben. Wichtiger als Erklärungen und Gerede ist schließlich die tagtägliche Praxis.

Werkzeug #1: Atmung

Unser Leben beginnt und endet mit einem Atemzug. Diese Vorstellung allein flößt Ehrfurcht ein und zeigt, wie mächtig Atmung sein kann. In meinen Augen ist Atmung der beste erste Zugang zu den vielfältigen spirituellen Werkzeugen. Ich glaube, dass es kaum ein *"Erleuchteter"* ohne den Fokus auf die Atmung zur *"Erleuchtung"* gebracht hätte. Der Atem wird auch als das *Tor zur Seele* bezeichnet. Meiner Meinung nach hängt das eng damit zusammen, dass sie die einzige unbewusste körperliche Funktion ist, die bewusst gesteuert werden kann. Somit kann der Atem als Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, äußerer und innerer Welt, gesehen werden (Gesetz der Analogie). Darüber hinaus ist der Atem eines der spirituellen Hilfsmittel, das quasi alle hermetischen Prinzipien auf sich zu vereinen vermögen. Ein paar Beispiele dazu:

#1 Das Prinzip der Geistigkeit

Fokussierung auf den Atem hilft dabei loszulassen und erhöht zugleich das geistige (und schöpferische) Potenzial.

#2 Das Gesetz der Polarität

Bewusstes oder unterbewusstes Atmen. Ein- und Ausatmen. Aus O2 wird CO2. In den Atempausen können Unendlichkeit, Stille und Tiefe erfahren werden.

#3 Das Gesetz der Analogie

Wie die Atmung, so die körperliche und geistige Verfassung. Wer unter Stress steht, atmet schnell. Wird die Atmung bewusst verlangsamt, wird auch Stress reduziert.

#4 Das Gesetz der Resonanz und Anziehung
Wir schwingen mit Menschen auf einer Wellenlänge, deren Atemmuster dem unseren ähnlich sind. Ruhige, tiefe Atmung zieht Ruhe und Tiefe an. Kurze, schnelle und oberflächliche Atmung sorgt hingegen für Beschleunigung, Ungeduld und Stress.

#5 Das Gesetz der Harmonie und des Ausgleichs
Atmung muss sich ausgleichen. Es braucht den Ausgleich von Ausatmung und Einatmung. Wer nur das eine praktiziert, stirbt.

#6 Das Gesetz des Rhythmus (Schwingung)
Atmung ist reiner Rhythmus. Auf jede Einatmung folgt eine Ausatmung und auf jede Ausatmung eine Einatmung.

#7 Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)
Die Einatmung macht aus Sauerstoff Kohlenstoffdioxid und erzeugt eine Ausatmung. Die Ausatmung stößt Kohlenstoffdioxid aus und erzeugt die Einatmung.

Der Atem ist ein unterschätztes spirituelles Werkzeug. Atmung allein vermag bereits unser ganzes Leben zu verändern! Schließlich verlangt der Fokus auf den Atem

nicht nur Konzentration, sondern auch körperliche und geistige Ausdauer. Es sind ganze Bücher über Atmung und Atemübungen geschrieben worden. Ich möchte hier aber keine fremden Inhalte wiederkäuen. Mir ist wichtig, dass Du den Zusammenhang der hermetischen Prinzipien zu diesem spirituellen Instrument erkennst. In der Theorie wie der Praxis.

Atemübung #1

Neulich habe ich einen interessanten TED-Talk zum Thema Atmung gesehen. Die drei vorgestellten Atemübungen möchte ich kurz als Anregung für die tägliche Praxis vorstellen.

1) 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen

Diese Übung können wir jederzeit nutzen, um uns wieder in die Mitte zu holen, Klarheit zu gewinnen, innere Ruhe zu nähren und Stress abzubauen. Sie kann überall und jederzeit praktiziert werden. Besonders wirksam ist die Übung mit geschlossenen Augen.

2) 8 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen

Diese Übung ist besonders gut für den Tagesanfang geeignet. Sie schenkt Energie und beschleunigt die körperliche Tätigkeit. Deshalb sollte sie auch selten und nur mit Vorsicht und Sorgfalt angewendet werden.

3) 4 Sekunden einatmen, 8 Sekunden ausatmen

Diese Übung ist besonders gut für den entspannten Tagesausklang geeignet. Gerade jene Menschen, die unter Einschlafproblemen oder gar Schlaflosigkeit leiden, können großen Nutzen aus dieser Übung ziehen. Sie erzeugt das Gegenteil von Übung 2. Sie entschleunigt, setzt körperliche Tätigkeit herab, beruhigt den Geist und hilft der Entgiftung (physiologisch, psychologisch und seelisch).

Du kannst diese Übungen gerne auch schon jetzt ausprobieren. Insbesondere Übung 1 ist für jede Tages- und Nachtzeit geeignet. Sie ist die wichtige Basis, um Rhythmus, Ausgeglichenheit und Harmonie in unserem Leben zu etablieren, sowie aktiv geistiges Potenzial zu verbessern. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Übungen besonders effektiv sind, wenn in den Bauch (und nicht den Brustkorb) geatmet wird. Das entspricht der natürlichen Atmung, während die schnelle Atmung in den Brustkorb Beschleunigung, Unruhe, Umtriebigkeit oder Stress fördert und kurze, langsame Brustatmung Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Energielosigkeit begünstigt. Erkennst Du das hermetische Prinzip der Polarität?

Atemübung #2

Die zweite Atemübung soll als Überleitung für das zweite spirituelle Hilfsmittel - Meditation - dienen. Sie wird bestenfalls im Sitzen und mit geschlossenen Augen durchgeführt, um Ablenkungen zu vermeiden. Beginne möglichst gleichmäßig ein- und auszuatmen. Sobald Du

einen natürlichen Rhythmus in Deiner Atmung gefunden hast, verlagere Deine Konzentration auf die Atempause zwischen Ein- und Ausatmung. Ganz ohne Erwartungen daran zu knüpfen. Du kannst ohnehin nicht an der Pause festhalten.
Die tägliche Praxis dieser Übung unterstützt uns dabei, das bewusste Annehmen und Loslassen zu lernen. Mit jeder Ausatmung müssen wir loslassen, während wir mit jeder Einatmung am aktiven Annehmen und der Integration arbeiten. Analogie und Polarität in Aktion! Dazwischen schieben sich manchmal kaum wahrnehmbare, manchmal schier ewige Atempausen. Sie repräsentieren das Hier und Jetzt, die Unendlichkeit.

Ich kenne kaum ein mächtigeres spirituelles Instrument als die Atmung. Wir haben sie jederzeit zur Hand und kann überall genutzt werden. Sie hat unmittelbaren Einfluss auf unsere geistige und physiologische Situation und unterstützt unsere spirituelle Entwicklung. Bitte denke bei der Praxis daran, dass Kontinuität deutlich wichtiger ist als Intensität oder Länge. Damit meine ich, dass Du bei einer einmaligen, 10-stündigen Atemsession gegenüber einer kontinuierlichen Praxis von 2 Monaten à 10 Minuten täglich, weniger eindrucksvolle Resultate erzielen wirst. Der Rhythmus machts. Um das Thema Atmung mit einem wunderschönen Zitat von Rainer Müller zu schließen: „*Das Einatmen ist die Zukunft, das Ausatmen ist die Vergangenheit, die die Zukunft ruft.*"

Werkzeug #2: Meditation

Meditation und Yoga sind in den letzten Jahren und Jahrzehnten zu großen Trend- und Lifestyle-Themen geworden. Ich finde das erfreulich, da diese Themen dadurch mehr Aufmerksamkeit erfahren und einer breiteren Masse zugänglich gemacht werden. Es lässt sich allerdings auch erkennen, dass die Essenz dessen, was mit diesen Lehren eigentlich vermittelt werden soll, manchmal stark in den Hintergrund rückt. Es gehört schon fast zum guten Ton, den Körper zu stählern, sich in der Sonne braun brutzeln zu lassen und sich gesund zu ernähren. Nicht aber, um uns selbst etwas Gutes zu tun, unsere Persönlichkeit zu erweitern und bewusster zu werden, sondern um uns in der Öffentlichkeit (besser) präsentieren können.

Die Polarität des Egos?

Mir persönlich hat tägliches meditieren ein Urvertrauen in Gott und das Leben zurückgegeben. Meditation hat, auch nach vielen Jahren der täglichen Praxis, nach wie vor einen erheblichen Einfluss auf meinen Tag. An manchen Tagen gelingt es mir beispielsweise aus Zeitgründen nicht, morgens zu meditieren (eine dumme Ausrede, da mit etwas Übung schon 5 Minuten Meditation ausreichen). Dieser Mangel an Bewusstheit zieht sich dann jedoch durch meinen gesamten Tag. Ich kann nur schwer erklären, warum, aber es ist, als würde etwas fehlen. Ein Teil von mir oder meiner

Seele, der nicht bei mir zu sein scheint. Wie sehr wir doch bewusstes *"hier sein"* unterschätzen. Persönlich bin ich durch Paramahansa Yoganandas Buch *"Die Autobiografie eines Yogi"* im Jahre 2013 zur Meditationspraxis gekommen. Seither hat sie mich nicht mehr losgelassen. Doch inwiefern bedient sich Meditation der hermetischen Prinzipien und was können wir durch Meditation erreichen?

Nivellierung durch Meditation

Meditation ist in meinen Augen die beste Technik, sich dem Leben zwischen den Polaritäten (für eine Weile) zu entziehen. Ich habe mit zunehmender Meditationsdauer festgestellt, dass es mir immer besser gelingt, Extreme in meinem Leben zu verringern und ausgeglichener zu sein. Für mich eine riesige Herausforderung, bin ich doch die Ungeduld in Person. Meditation bedient sich außerdem dem Gesetz von Harmonie und Ausgleich. Während der Meditation können wir diese Harmonie spüren und die ausgleichende Wirkung mit in unseren Alltag nehmen. Eine der mächtigsten Effekte von Meditation ist die sukzessive Steigerung unseres schöpferischen Potenzials durch mehr Bewusstheit. Zur Erinnerung: Bewussheit ist Schöpfungspotenzial. Je bewusster wir sind, umso mehr, einfacher und schneller können wir kreieren. Das erste Urprinzip der Hermetik erinnert uns daran, dass alles erst durch Geist entsteht. Je stärker somit unser Geist, umso stärker unsere schöpferische Kraft. Je stärker unsere

schöpferische Kraft, umso einfacher manifestieren wir Ideen und Gedanken.

Für welche ZIele Meditation eingesetzt werden kann

#1: Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt.
Je achtsamer wir sind, umso höher unser Schöpfungspotential.

#2: Bewusstwerdung und Reduzierung unterbewusster Muster
Das Gedankenkarussell beobachten und sich von der Gedankenidentifizierung lösen.

#3: Rückgewinn von Urvertrauen in die Schöpfung. Alles ist gut, so, wie es ist.
Je stärker wir auf das Leben vertrauen und loslassen, umso einfacher kann das Leben fließen.

Für mich sind alle drei Ziele wichtige Meilensteine in der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Sie beschreiben Etappen, deren Bewältigung uns mit großem persönlichem Wachstum belohnt. Lange Zeit konnte ich die Aussage Albert Einsteins nicht nachvollziehen, ihm seien die besten Ideen immer dann gekommen, als er gerade nicht nachdachte. Wo sollen sie denn sonst hergekommen sein? Dabei kennen wir alle dieses Phänomen, wenn wir zum Beispiel unseren Autoschlüssel suchen. Solange wir

krampfhaft nachdenken und ihn aktiv suchen, finden wir ihn in den seltensten Fällen. Sobald wir aber loslassen, entspannen und um etwas anderes kümmern, kommt uns der Geistesblitz. Plötzlich wissen wir, wo wir ihn hingelegt haben. Ein faszinierender Zusammenhang. Heute weiß man, dass die Informationen aus unserem Unterbewusstsein und der "Matrix" am besten im entspannten Zustand (Theta) zugänglich sind. Diesen erreichen wir in tiefer Entspannung, Meditation oder in Träumen. Welche Meditationsübungen können wir also praktizieren? Ich möchte Dir gerne drei Übungen für die drei genannten Ziele an die Hand geben. Die Voraussetzung ist dabei immer identisch. Man meditiert am besten sitzend, auf einem Stuhl oder im Schneidersitz. Ein gerader Rücken ist von besonderer Wichtigkeit. Die Augen können leicht bis vollständig geschlossen werden. Die Hände werden vor dem Körper ineinandergelegt oder zum "Gebet" gefaltet. An den Hand- wie den Fußflächen fließt nämlich viel Energie ab, die wir mit dem Hände-falten konservieren können. Alternativ können die Hände auf die Knie gelegt und mit den Fingern Mudras gemacht werden. Anschließend konzentrieren wir uns für etwa fünf bis zehn Atemzüge, auf unseren Atem (4 Sekunden Ein- und vier Sekunden Ausatmen). Ich persönlich beginne Meditationen auch gerne, indem ich nacheinander abwechselnd meine Finger mit der anderen Hand für jeweils etwa eine Minute umgreife. Diese EFT-Übung (Emotional Freedom Technique) allein, ist in der Lage, Leben für immer zu verändern! Jetzt sind wir startklar.

Übung zu #1: Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt

Konzentriere Dich auf die Atempausen zwischen Aus- und Einatmung. Lege Deine Hände zueinander gewandt auf die Knie, als würdest Du einen imaginären Basketball halten. Anschließend verlagerst Du Deine Aufmerksamkeit auf beide Hände bzw. Handflächen. Du wirst feststellen, dass es alles andere als einfach ist, sich bewusst auf zwei Dinge gleichzeitig zu konzentrieren. Dein Geist wird sich entweder von beiden Händen abwenden wollen oder aber große Schwierigkeiten haben, den Fokus auf beiden Händen zu halten. Das ist völlig normal. Wenn es Dir jedoch gelingt, den Fokus für einige Sekunden auf beiden Händen zu halten, solltest Du ein Gefühl wahrnehmen, das zu beschreiben, ich mit Worten nicht in der Lage bin. Für mich charakterisiert es eine innere Wärme, Ausdehnung, Weite und ganz besonders Fülle und Vibration, die sich instantan über den ganzen Körper ausbreitet. Sobald Du einen Geschmack von diesem Gefühl bekommst, wirst Du wissen, was ich zu beschreiben versuche. Der bewusste Fokus auf zwei Dinge zur selben Zeit ist ein kaum bekanntes Instrument, um Präsenz und Weite wirklich spüren zu können. Diese Methode ist übrigens nicht allein auf die Meditationspraxis beschränkt. Mit zunehmender Übung wirst Du feststellen, dass Du dieses Gefühl der Präsenz jederzeit in Dir hervorrufen kannst. Ich nutze diese Technik gerne, um auch im Alltag Achtsamkeit zu üben und verspüren zu dürfen. Denn eines sollten wir bei

aller spirituellen Suche auf keinen Fall vernachlässigen - unsere Gefühle! Gefühle sind da, weil sie zugelassen und gespürt werden wollen. Sie sind der Urgrund aller Manifestation! Dieser Aspekt kommt mir bei vielen spirituellen Wegen, die sich meist vollständig auf den Geist und die geistige Entwicklung konzentrieren, viel zu kurz.

Übung zu #2: Bewusstwerdung und Reduzierung unterbewusster Muster

Kommen wir zum Klassiker. Konzentriere Dich auf die Atempausen zwischen Aus- und Einatmung. Es wird nicht lange dauern, bis Dein Kopfkino aktiviert wird und der innere Monolog startet. Schließlich möchte unser Gehirn gerne beschäftigt und mit Informationen gefüttert werden. Bei dieser Übung geht es darum, Deinem inneren Monolog und den Gedanken, die in einer Tour aus Deinem Unterbewusstsein an die Oberfläche (ins Bewusstsein) gespült werden, keine Aufmerksamkeit mehr zu schenken. Auch das ist alles andere als einfach! Indem wir die Identifikation mit unseren Gedanken nach und nach auflösen, reduzieren wir nicht nur unterbewusste Denkmuster, sondern arbeiten daran, bewusst loszulassen. Im Laufe der Zeit wirst Du nicht nur feststellen, wie lächerlich und redundant 99 Prozent Deiner Gedanken eigentlich sind, sondern, dass sie eigentlich gar nichts mit Dir und Deinem inneren Selbst zu tun haben. Ich würde behaupten, dass sich weit mehr als die Hälfte unserer Gedanken tagtäglich wiederholen. Das soll eigentlich einen

Hinweis auf ein ungelöstes Thema geben, doch das würde an dieser Stelle zu weit führen. Die Magie dieser Übung liegt darin, die eigenen Gedanken nicht mehr länger als Teil unseres Selbst zu sehen. Wir sind nicht unsere Gedanken, sondern klarer Geist. Je häufiger es Dir gelingt, Deine Gedanken zu beobachten und sie direkt und ohne innere Wertung weiterziehen zu lassen, wie Wolken am Himmel, umso mehr findest Du zu Deinem eigentlichen selbst. Du wirst sehen, wie Dich diese Übung zu einem immer bewussteren Menschen macht, der nach und nach die Kontrolle über seine Gedanken zurückgewinnt, statt sich von ihnen regieren zu lassen.

Übung zu #3: Rückgewinn von Urvertrauen in die Schöpfung. Alles ist gut, so, wie es ist.

Konzentriere Dich auf die Atempausen zwischen Aus- und Einatmung. Anschließend verlagerst Du Deine Aufmerksamkeit auf Dein Herz. Versuche, es zu spüren. Das ist gerade zu Beginn häufig gar nicht so einfach (gelingt aber mit zunehmender Übungsdauer immer besser). Das Herz ist das mittlere Chakra und unser emotionales Zentrum. Solange unser Herz verschlossen ist, können wir nur schwer ein weltgewandtes und offenherziges Leben führen. Je besser wir im Laufe der Zeit unser Herz spüren lernen, umso tiefer wird die Verbindung zu allem, was ist - von anderen Menschen über Tiere bis Pflanzen. Wir lernen, wieder mit unseren Herzen zu kommunizieren. Nach und nach stellt sich dadurch ein Urvertrauen in die Schöpfung

ein, die Dich wieder mit dem Fluss des Lebens verbinden wird. Du wirst erstaunt sein, wie sich plötzlich, meist von irgendeinem Tag auf den nächsten, Dein gesamtes Leben und Umfeld im Zeitraffer verändert. Später kannst Du auch versuchen, dieses Gefühl auf Deinen gesamten Körper, Deinen Wohnort, Dein Land, die Erde, die Milchstraße und letztendlich das gesamte Universum auszuweiten und eine Einheit mit allem, was ist, zu verspüren.

Nun ist es an Dir. Lege das Buch beiseite und beginne mit einer der drei Übungen. Fünf bis zehn Minuten genügen. Bei allem theoretischen Wissen, die tägliche Praxis macht am Ende des Tages den großen Unterschied. Bewusstwerdung gelingt nämlich nicht durch den Konsum von immer mehr Informationen, sondern einzig und allein durch tagtägliche praktische Übung.

Werkzeug #3: Alchemie

Alchemie ist ein Begriff des Altertums, der heute nur noch wenig bekannt ist. Das liegt sicherlich auch daran, dass Alchemie durch die Hexenverbrennungen im Mittelalter einen negativen Beigeschmack bekommen hat, der sich bis heute wacker hält. Man verbindet den Ausdruck Alchemie unterbewusst mit Hexen, die ekelhaft blubbernde, selbstgebraute Flüssigkeiten herstellen, Druiden, die wie Miraculix, Zaubertränke für Schlümpfe brauen und explosive Mischungen zubereiten, oder Zauberern, die wie besessen davon sind, selbst Gold herzustellen. Nun, obgleich diese Assoziation nicht ganz verkehrt ist, offenbart sie nur einen kleinen Teil der Wahrheit. Alchemie ist nämlich nicht allein die Kunst, durch chemische Verbindungen neue Stoffe zu erzeugen, sondern bezieht sich auch auf die mental-geistige Welt. Ganz allgemein lässt sich Alchemie als die Wissenschaft der Verwandlungen bezeichnen. Grundlage bildet die sogenannte Tabula Smaragdina (smaragdene Tafel). Sie gilt als Werk des Hermes Trismegistos. Als philosophische Grundlage der Hermetik ist sie zugleich der Grundlagentext der Alchemie. Die Neuübersetzung von Hans-Dieter Leuenberger (Das ist Esoterik; S. 64f.) aus dem Jahre 2006, erlaubt auch Laien einen gedanklichen Zugang zu den sonst schwer verständlichen Worten von Hermes Trismegistos:

1. Wahr, wahr, kein Zweifel darin, sicher, zuverlässig!

2. Siehe, das Oberste kommt vom Untersten, und das Unterste vom Obersten; ein Werk der Wunder von einem Einzigen.
3. Wie die Dinge alle von diesem Grundstoff durch ein einziges Verfahren entstanden sind.
4. Sein Vater ist die Sonne, seine Mutter der Mond; der Wind hat ihn in seinem Bauch getragen, die Erde hat ihn ernährt.
5. Er ist der Vater der Zauberwerke, der Behüter der Wunder, vollkommen an Kräften; der Beleber der Lichter.
6. Ein Feuer, das zu Erde wird.
7. Nimm hinweg die Erde von dem Feuer, das Feine von dem Groben, mit Vorsicht und Kunst.
8. Und in ihm ist die Kraft des Obersten und des Untersten. So wirst du zum Herrscher über das Oberste und das Unterste. Weil mit dir ist das Licht der Lichter, darum flieht vor dir die Finsternis.
9. Mit der Kraft der Kräfte wirst du jegliches feine Ding bewältigen, wirst du in jegliches grobe Ding eindringen.
10. Gemäß der Entstehung der großen Welt entsteht die kleine Welt, und das ist mein Ruhm.
11. Das ist die Entstehung der kleinen Welt, und danach verfahren die Gelehrten.
12. Darum bin ich Hermes der Dreifache genannt worden.

Ich beziehe mich auf Alchemie als die Wissenschaft der Verwandlung, insbesondere im geistigen Kontext. Mit fortschreitender Bewusstwerdung erhöhen wir unser Schöpfungspotenzial. Das erlaubt uns nach und nach in die

Welt der geistigen Alchemie einzutauchen. Mein Wissen, und damit meine ich erlebte Erfahrung, bezüglich der klassischen Alchemie ist beschränkt. Sie interessiert mich zugegebenermaßen auch nur wenig, weil gerade in der Alchemie das Ego im Vordergrund zu stehen scheint. Das lässt sich in dem Wettlauf erkennen, wer es zuerst schafft, Blei zu Gold zu verwandeln. Meines Erachtens ist aber auch diese Aufgabe vielmehr ein Test, durch geistige (hermetische) Prinzipien in der materiellen Welt das Unmögliche möglich zu machen. Nichtsdestotrotz ist die geistige Verwandlung in meinen Augen die größte Kunst. Und sie kann von Jedermann erlernt werden. Deshalb bezieht sich die in diesem Kapitel vorgestellte Übung auch auf die geistige Alchemie. Die Verwandlung von Gedanken in Taten, von negativ in positiv, von innerer Welt in äußere Welt. Die geistige Alchemie bedient sich dabei vor allen Dingen der Fähigkeit analogen Denkens. Alchemie gelingt nicht durch horizontales, sondern lediglich durch vertikales Denken. Denken in Analogien.

Übung #1: Die Verwandlung von negativ in Positiv?

Wir alle kennen Tage, an denen einfach nichts funktionieren will. Die ganze Welt scheint gegen uns zu arbeiten. Und dann sind da die Tage, an denen es läuft wie geschmiert. Warum ist das so? Schauen wir uns die Urprinzipien an, lässt sich einmal mehr das Gesetz der Polarität als Wirkursache ausmachen. An miesen Tagen ist es schwer zu begreifen, dass alles eins und neutral ist, sich für uns aber -

entsprechend unserer Weltsicht, unseres Denkmusters, unserer aktuellen Gefühlslage und unserer Erziehung - als positiv oder negativ darstellt. Unsere Sichtweise ist maßgeblich. Eine der bedeutendsten alchemistischen Übungen, die uns zur Verfügung steht, lässt sich von der bildlichen Darstellung des Ying und Yang ableiten. Eine Kugel, die zur Hälfte schwarz und zur Hälfte Weiß ist, aber im schwarzen Segment einen weißen Punkt und im weißen Segment einen schwarzen Punkt aufweist. Was hat das zu bedeuten? Diese Darstellung zeigt, dass jeder negative Aspekt zugleich auch einen positiven in sich trägt. Und genau darin liegt unsere Herausforderung. Polarität lässt sich nur überwinden, indem wir beginnen, in positiven Ereignissen auch den negativen Punkt und in negativen Ereignissen den positiven Aspekt zu identifizieren. Auf diese Weise erweitern wir nach und nach unser Bewusstsein. Im Laufe der Zeit beginnen wir, die Verhaftung in der polaren Welt aufzulösen und das große Ganze zu sehen. Wir sehen es so, wie es ist - perfekt. Alles ist so, wie es sein soll und zu sein hat. Nutze diese Übung, wenn Du das nächste Mal die Nerven zu verlieren scheinst und suche nach dem positiven Aspekt scheinbar negativer Ereignisse (die immer ausgerechnet Dir passieren). Je häufiger Du diese Übung praktizierst, umso einfacher wird es, den Tobsuchtsanfall zu vermeiden und stattdessen eine negative Situation durch diese geistig-alchemistische Übung im Vorfeld aufzulösen.

Übung #2: Die Verwandlung des Selbstbilds

Die Arbeit am eigenen Selbstbild beschäftigt mich nun schon seit vielen Jahren. Die Art und Weise, wie wir uns selbst (in der Welt, unseren Körper, unsere Persönlichkeit und Charaktereigenschaften) sehen. Nach wie vor fordert mich dieses Thema stärker heraus als andere Aufgaben. Ich weiß aber auch, dass ich damit nicht allein bin. Im Gegenteil, ich gehe davon aus, dass die meisten Menschen ein eher schlechtes, zumindest aber stark limitiertes Selbstbild haben.

- Wie siehst Du Dich selbst?
- Denkst Du, dass diese Einschätzung auch auf Dich zutrifft?
- Wurde Dir Dein (limitiertes) Selbstbild denn von anderen bestätigt?

Ich bin mir nicht sicher, weshalb viele von uns von einem eher negativ geprägten Selbstbild leiden. Sehr gut vorstellen kann ich mir, dass es unsere moderne Leistungsgesellschaft ist, die ständig versucht uns zu Vergleichen gegenüber anderen zu bewegen. Makellose Models auf Werbeplakaten und im Fernsehen, Instagram Bilder von vermeintlich permanent glücklichen Menschen im Dauerurlaub, Nachbarn und Bekannte, die mehr Glück als Verstand haben zu scheinen. Wer kommt sich da nicht klein, arm, hässlich und unbedeutend vor? Sicherlich spielt auch die Erziehung eine bedeutende Rolle. Man kann nur das authentisch weiterreichen, was man selbst ist oder selbst

erlebt hat. Mangelnde Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung sind zweifellos weitere Gründe, die unserem Selbstvertrauen nicht unbedingt zuträglich sind. Es gibt bestimmt noch eine ganze Reihe weiterer Gründe, weswegen Menschen unter einem negativen Selbstbild leiden. Doch was hilft es, uns über die Gründe zu beschweren? Ist dies doch wieder nur ein Fingerzeig nach Außen, ein Abgeben der Kontrolle, statt konsequent die Eigenverantwortung für unser Leben zu übernehmen. Arbeiten wir also lieber an der Verbesserung der Ursache, statt uns über unbequeme Symptome zu ärgern.

Eine wertvolle Übung, das Selbstbild zu verbessern, durfte ich aus einem TED-Talk von der Sozialpsychologin Amy Cuddy lernen. Sie ist etwas sperrig zu übersetzen, daher nenne ich sie, wie den Titel des Talks: *"Fake it till you make it".* Auf Deutsch: fingiere es, bis Du es bist/machst, oder einfacher ausgedrückt, *"Tu so als ob!"*. Amy Cuddy konzentriert sich dabei auf die Körpersprache. Heutzutage weiß man aus hunderten Studien, dass nahezu 95 Prozent des ersten Eindrucks eines Menschen von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik und Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage, Betonung und Dialekt bestimmt werden. Ganze fünf Prozent kommen dem Inhalt zugute. Das, was jemand mit Worten sagt. Die Form bestimmt gewissermaßen den Inhalt. Schlechte Körpersprache und Haltung (man beachte das geflügelte Wort => *"Haltung besitzen"*) resultiert in schlechten

Gefühlen. Demgegenüber induziert positive Körpersprache Selbstvertrauen. Selbstvertrauen wiederum führt zu Testosteronausschüttung und reduziert die Cortisolausschüttung (Stresshormon). Das gibt uns ein Gefühl von Zuversicht und Mut. Die Forscherin empfiehlt daher, sogenannte *"Power-Posen"* anzuwenden. Sie helfen dabei, uns selbstbewusster zu fühlen, was - über einen gewissen Zeitraum - einen ganz erheblichen Einfluss auf unser Selbstbild hat. Gelingt es uns, unser Selbstbild sukzessive zu verbessern, wird sich auch unser Umfeld anpassen und einschwingen müssen (Resonanzgesetz). Cuddy empfiehlt, und dieser Empfehlung möchte ich mich anschließen, diese Power-Posen daher regelmäßig zu üben. Denn grundsätzlich gilt: Unser Körper kann unseren Geist beeinflussen (nicht nur umgekehrt). Ein veränderter Geist beeinflusst unser Verhalten und ein verändertes Verhalten erzielt zwangsläufig andere Ergebnisse. Ist doch einen Versuch wert, oder? Die Übungen sind denkbar einfach und einige Minuten täglich genügen. Wie immer gilt: Tägliche Kontinuität und Aufmerksamkeit sind wichtiger als die Länge der Übung. Folgende Power-Posen haben sich bewährt:

- Siegerhaltung: Reiße Deine Arme für einige Minuten nach oben
- Cowboy Haltung: Stelle Dich breitbeinig hin und stemme die Hände in die Hüfte
- Chef am Schreibtisch: Lege Deine Füsse auf den Tisch, und verschränke Deine Arme hinter dem Kopf

- Alphasitz: Halte Deine Beine breit auseinander, wenn Du sitzt und die Arme ausgestreckt rechts und links (auf dem Tisch, Sofalehne, etc.)
- Der Klassiker: Bauch rein, Brust raus und Schultern zurück!

Gerade letztere Power-Pose dürften die meisten von uns kennen. Die Anwendung kann aber durchaus Schmerzen bereiten. Haben sich doch viele von uns über die Jahre eine schlechte Haltung angewöhnt. Da darf ich mich mal wieder an meine eigene Nase fassen. Die Power-Posen helfen mir aber dabei, eine gesundere Einheit von Körper, Geist und Seele herzustellen. Entgegen vieler Behauptungen ist Wohlbefinden nämlich keine Einbahnstraße, die allein vom Geist abhängt. Wer sich mit diesem Thema genauer beschäftigen möchte, dem kann ich das Buch *"Bioenergetik für jeden"* von Alexander Lowen ans Herz legen. Er hat die körpertherapeutischen Ansätze von Wilhelm Reich in Übungsform gegossen.

"Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis; Das unzulängliche, hier wird's Ereignis; das Unbeschreibliche, hier ist's getan; das Ewig-Weibliche zieht uns hinan."
Johann Wolfgang von Goethe in Faust II

Übung #3: Du bist sauer? Gut!
Wie es der *"Zu-Fall"* so will, habe ich während ich dieses Kapitel schrieb, das Buch *"Der Pfad des friedvollen Kriegers"*

als Hörbuch konsumiert. Sokrates, wie Dan Millman, Autor des Buches, seinen spirituellen Lehrer nennt, weiht diesen in das Geheimnis der inneren Alchemie ein. Diese funktioniert folgendermaßen: Verwandle Angst und Kummer in Wut. Wut ist stärker als diese Emotionen. Wut wiederum ist der Treiber für Aktion.

Wenn wir sauer oder wütend sind, können wir Bärenkräfte entwickeln. Kräfte, uns jede Angst vergessen und schließlich in die Handlung treten lassen. Und wie immer: ohne Handlung kein verändertes Resultat. Negative Emotionen können also durchaus positive Kräfte erzeugen (Polarität).

Werkzeug #4: Astrologie

Astrologie. Eine Bezeichnung, die nur in seltenen Fällen zutrifft, uns aber häufig begegnet. Wenn wir durch die Lokalzeitung oder die Fernsehzeitung blättern, stoßen wir fast zwangsläufig auf Pseudohoroskope für den Tag oder die Woche. Der Laie sucht sein Sternzeichen und freut sich über die generell stets positiven Zukunftsaussichten, die einem ins Haus zu stehen scheinen. Wer sich auch nur ein klein wenig in die Astrologie einliest, dem wird relativ schnell klar, dass dieser Klatsch-Hokuspokus jedoch so ganz und gar nichts mit Astrologie zu tun hat. Wahre Astrologie ist weder Zukunftsdeutung noch Wahrsagerei. Sonst würden wir uns schließlich selbst den freien Willen aberkennen und das Schicksal als Vorherbestimmung im Leben sehen. Siehst Du sie auch? Die bequeme Unverantwortlichkeit, die diese Überlegung auszubrüten versucht? Statt selbst für die Resultate in unserem Leben geradezustehen, ist es das Schicksal, das uns zu bestrafen versucht. Nimm Dich vor dieser gigantischen Fehlannahme in Acht!

Wahre Astrologie unterstützt Menschen indes dabei, die eigene Bestimmung zu finden und wichtige Lebensaufgaben zu erkennen und zu meistern (Integration). Auch das kann Schicksal sein. Eines, das wir selbst bestimmen dürfen. Alles passiert aus einem Grund.

Diesem Zusammenhang liegt die Annahme zugrunde, dass es neben einer quantitativen Zeit (die auf unserer Uhr) auch Zeitqualitäten existieren. Ein Phänomen, das aus der

griechischen Mythologie unter den Götterbegriffen Chronos (der Gott der Zeitmessung) und Kairos (der Gott des richtigen Augenblicks) bekannt ist. Chronos kennen wir. Es ist die Zeit, die wir messen können. Sie vergeht gleichmäßig. Kairos hingegen gilt es intuitiv zu spüren oder mithilfe astrologischer Berechnungen zu bestimmen. Astrologie kann uns also dort unterstützen, wo wir selbst schwarze Flecken haben. Astrologie kann helfen, jene Dinge in unserem Leben oder unserer Persönlichkeit zu belichten, die wir selbst nicht sehen wollen oder schlicht nicht sehen können. Allein deshalb bin ich der festen Überzeugung, dass jeder, zumindest einmal im Leben, einen Einblick in sein sorgfältig erarbeitetes Geburtshoroskop mit Eigenschaften, Tendenzen, Antagonisten und Lebensaufgaben wagen sollte. Selten hat mir eine einzige Stunde so viel Erkenntnis gebracht.

Übung: Integriere Deinen Deszendenten

Der Deszendent ist der Gegenpol Deines Aszendenten. Das Sternzeichen, das genau auf der anderen Hälfte liegt und 6 Monate nach Deinem Aszendenten folgt. Die volle Polarität (Gesetz der Polarität). In meinem Fall, ich bin Aszendent Wassermann, heißt der Deszendent Löwe. Was ist Dein Deszendent? Suche ihn jetzt.

Solltest Du Deinen Aszendenten (noch) nicht kennen, so lässt sich dieser online rasch herausfinden. Dafür benötigst Du Deine genaue Geburtszeit und den Geburtsort.

Anschließend bitte ich Dich, die nachfolgende, sehr kurze Beschreibung der Charaktereigenschaften dieses Sternzeichens zu lesen. Während Dich Dein Sternzeichen in der Regel sehr gut zu beschreiben weiß, werden Dich Beschreibungen des Deszendenten eher abstoßen. Doch der Deszendent will uns Einheit und Ganzheit lehren. Er enthält jene (Schatten-)Anteile, die wir an anderen Menschen so gar nicht mögen. Persönlichkeitsanteile, die wir anderen zuschieben, wir selbst aber ganz gewiss nicht besitzen (wollen). Achtung! Da ist sie wieder, die bequeme Fehlannahme. Je größer die Illusion, umso schwieriger scheint es, sie zu erkennen. Wir besitzen alle Persönlichkeitsanteile, einige sind lediglich stärker ausgeprägt als andere. Mache es Dir daher zur Aufgabe, von Menschen mit diesen Persönlichkeitsanteilen zu lernen und sie sukzessive bei Dir zu erkennen. Auf diese Weise wirst Du im Laufe der Zeit in der Lage sein, sie als Teil von Dir zu akzeptieren. Diesen Prozess bezeichnet man als Integration von Schattenseiten. Dass Du auf dem richtigen Weg bist, bemerkst Du, indem Du die Charakteristika, die Dich vorher an anderen Personen so sehr gestört haben, zunehmend seltener (oder sogar gar nicht mehr) wahrnimmst!

Sternzeichen und ihre typischen Charakteristika

Widder: *Element Feuer.*

Abenteuerlustig, leidenschaftlich, zielstrebig, ungeduldig, selbstsicher, eifrig, kämpferisch, egoistisch, impulsiv, aggressiv, jähzornig, unordentlich.

Stier: *Element Erde.*
Genuss, verlässlich, stur, kreativ, loyal, eifersüchtig, naturverbunden, Familienverbunden, bequem, besitzergreifend, engstirnig, geizig, intolerant, stur, konservativ.

Zwillinge: *Element Luft.*
Getrieben, vielseitig interessiert, kontaktfreudig, kultiviert, redet gern, zwei Gesichter (unberechenbar), distanziert, flatterhaft, zerstreut, oberflächlich.

Krebs: *Element Wasser.*
Gefühlsbetont, sensibel, emotional, hilfsbereit, freundlich, gefühlvoll, zurückhaltend, ängstlich, beeinflussbar, empfindlich, passiv, launenhaft.

Löwe: *Element Feuer.*
Mittelpunkt, stolz, selbstbewusst, herzlich, kreativ, führungsstark, gute Organisation, wettbewerbsfreudig, eitel, großmütig, gerecht, arrogant, gefallsüchtig.

Jungfrau: *Element Erde.*
Klar, symmetrisch, exakt, Kompromiss-suchend, kritisch, praktisch, pünktlich, analysierend, risikoscheu, ängstlich,

kleinlich, nörgelnd, unzufrieden, verklemmt.

Waage: *Element Luft.*
Harmonie, ausgewogen, Konflikte vermeidend, neutral, mögen das Schöne, intellektuell, gerecht, eitel, heuchlerisch, konfliktscheu, überangepasst, vage, verletzlich.

Skorpion: *Element Wasser.*
Energiegeladen, leidenschaftlich, mutig, individuell, mutig, sinnlich, mysteriös, loyal, treu, eifersüchtig, kompromisslos, misstrauisch, rachsüchtig.

Schütze: *Element Feuer.*
Lebensfreude, optimistisch, offen, idealistisch, spontan, fantasiebegabt, abenteuerlustig, impulsiv, angeberisch, belehrend, großspurig, maßlos, scheinheilig.

Steinbock: *Element Erde.*
Perfektionistisch, bodenständig, hohe Ziele, ausdauernd, zäh, realitätsnah, spricht nicht über Gefühle, autoritär, kontrollierend, steif, ungesellig, unnahbar.

Wassermann: *Element Luft.*
Außergewöhnlich, skurril erfinderisch, originell, unabhängig, freiheitsliebend, unberechenbar, hilfsbereit, eigenbrötlerisch, kühl, rebellisch, snobistisch, unnahbar.

Fische: *Element Wasser.*
Sensibel, einfühlsam, intuitiv, bescheiden, zurückhaltend, hilfsbereit, gutmütig, sehr spirituell, disziplinlos, überempfindlich, entscheidungsschwach, chaotisch.

Konntest Du Schattenseiten erkennen? Welche Eigenschaften haben Dich am meisten gestört? Welche haben Dir besonders zugesagt? Sehr gut! Die kontinuierliche Arbeit daran, diese Aspekte als Teil Deiner Persönlichkeit anzuerkennen und zu integrieren wird Dein Bewusstsein erweitern, wie kaum eine andere Übung. Es ist zugleich aber auch eine der schwierigsten. Ich empfehle an dieser Stelle gerne das Buch: Schattenarbeit: Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite von Debbie Ford.

Abschließend möchte ich noch andeuten, wie man Alchemie und Astrologie in Beziehung gesetzt werden kann. Ein Blick auf die Elemente der Sternzeichen kann Dir Hilfestellung bei zwischenmenschlichen Fragestellungen leisten. Erkennst Du Situationen in Deinem Leben wieder?

- Feuer bringt Wasser zum Kochen
- Luft kann Feuer entzünden
- Luft kann Wasser zu hohen Wellen auftürmen
- Erde und Wasser können Feuer löschen
- Feuer kann alle Elemente erhitzen
- Erde kann Wind (Luft) leiten
- Luft kann Chaos erzeugen

- Feuer und Wasser können zerstören
- Die Erde ist unsere nährende Mutter

Werkzeug #5: Tarot

Im vergangenen Kapitel haben wir, im Rahmen der Astrologie, einen ersten Blick auf Zeitqualitäten gewagt. Die Astrologie ist allerdings nicht die einzige Disziplin, die mit Zeitqualitäten arbeitet. Auch Tarot, das einen noch schlechteren Ruf als Astrologie genießt, gehört dazu. Wird mit Astrologie Schindluder getrieben, ist die Unkenntnis bezüglich des wahren Tarots noch deutlich größer. Das gilt selbst, nein, insbesondere für jene, die damit Geld verdienen. Auch das Tarot dient nicht der Wahrsagerei, wird damit aber gerne verwechselt. Statt Mittel zum Zweck, wird so der Zweck zum Mittel. In meinen Augen sollte Tarot insbesondere für zwei Ziele herangezogen werden:

- #1 Zeitqualität zeigen
    - Wie ist die Zeitqualität heute?
    - Worauf sollte ich achten?
    - Ist die Zeitqualität für das, was ich vorhabe, günstig oder ungünstig?
- #2 Schattenseiten aufzeigen
    - Mit welchen Themen sollte ich mich beschäftigen?
    - Was sind Herausforderungen, denen ich mich stellen sollte, um zu wachsen?

Tarotkarten üben schon seit langer Zeit eine magische Anziehungskraft auf mich aus. Zugleich war der Respekt vor

ihren Kräften lange zu groß. Auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken strahlten sie mich jedoch eines Tages an und schrien *"nimm mich mit!"*. Im vergangenen Jahr (2019) habe ich dann begonnen, mich intensiver mit ihnen zu beschäftigen. 12 Monate später kann ich sagen, dass ich (auch mir selbst) nicht logisch erklären kann, warum diese Karten doch stets richtig liegen. Ich habe daher ganz einfach akzeptiert, dass sie es tun. Unser Durst nach logischen Erklärungen vernebelt uns doch so gerne den Blick "hinter die Dinge". Aber wir müssen nicht alles wissen. Wer akzeptieren kann, dass manche Dinge so sind, wie sie sind und Magie und Wunder schlicht als solche anerkennt, der übt sich im Loslassen. Eines der erstrebenswertesten Ziele überhaupt.
Ich führe bis dato keine umfangreichen Kartenlegungen durch. Weder für mich noch für andere. Dafür fühle ich mich noch nicht bereit. Ich ziehe jedoch tagtäglich eine *"Tageskarte"*, die einen Fingerzeig auf die Tagesqualität gibt, die mich erwartet. Darüber hinaus ziehe ich manchmal eine zweite Karte *"Herausforderung des Tages"*, die mir anzeigt, welche Aufgabe heute besonders im Vordergrund steht. Damit fahre ich ganz gut und überfordere mich nicht. Zugleich gewinne ich auf diese Weise zunehmend Vertrauen in die Karten und ihre vielfältigen Botschaften. Schließlich sind Tarotkarten höchst individuell. Jeder sieht etwas anderes in ihnen und interpretiert sie, anhand persönlich gelebter Erfahrungen.

Das Resultat einer Tarot-Legung ergibt sich aus dem Resonanzgesetz, insbesondere aber dem Gesetz der Analogie. Legungen konzentrieren sich auf die Gegenwart. Spannend zu beobachten ist, wie Deutungen variieren, abhängig davon, wie wir uns fühlen und welche Lebenserfahrungen wir bisher gemacht haben. Ein und dieselbe Karte wird von zwei Personen daher vollkommen anders interpretiert. Genau das möchte ich unbedingt betonen. Beim Tarot gibt es Anhaltspunkte, aber niemals keine festen Deutungen. Die Deutung des Tarots ist nämlich stark davon abhängig, welche Gedanken unser Unterbewusstsein mit der Symbolik der Karten assoziiert, in welcher Gefühlslage wir uns gerade befinden und welche Lebensthemen gerade besonders im Vordergrund stehen (sollten). Die Karte *"Tod"* (13. Karte im großen Arkana) kann dafür besonders gut als Beispiel dienen. Während diese Karte für mich persönlich eine überaus positive Karte ist, weil sie für mich eine Wiedergeburt und einen Neuanfang darstellt, schreckt sie andere Personen ab. Dasselbe gilt für die Karte *"Teufel"* (15. Karte im großen Arkana). In unserem Sprachgebrauch ist Teufel mit Luzifer gleichzusetzen. Doch kaum jemand weiß, dass Luzifer aus dem Lateinischen richtigerweise mit *"Lichtträger"* übersetzt wird. Der Teufel oder Luzifer ist also jene Person oder Situation, die uns zeigt, wo wir genauer hinsehen sollten. Denn dort scheint ein dunkler Fleck zu lauern, der beleuchtet und entzündet werden will. Solange wir das nicht tun, werden uns diese

Personen oder Situationen immer und immer wieder begegnen.

Das Tarot macht sich, wahrscheinlich besser als jede andere Disziplin, das Gesetz der Analogie zunutze. Der Symbolismus der Karten kann ein Leben lang erforscht werden und dennoch immer wieder für Überraschungen und neue Erkenntnisse sorgen. Ich persönlich empfehle entweder das klassische Raider-White Tarot oder das Etruskische Tarot. Spürst auch Du eine Anziehungskraft durch das Tarot? Dann besorge Dir doch ein Kartendeck und "groove" Dich nach meinem Beispiel mit einer "Tageskarte" ein. Um der Symbolik des Tarots und dem, was es Dir sagen will, auf die Schliche zu kommen, habe ich ein paar Fragen vorbereitet.

Übung: Fragestellungen für Tarot-Nutzer

- #1 Wie fühlst Du Dich mit der Karte?
- #2 Gehe in die Karte *"hinein"*. Was siehst Du? Was passiert? Was kannst Du dort tun?
- #3 Wie ist das Wetter und die Stimmung? Ist die Karte schnell oder langsam?
- #4 Wie kann man die Symbolik heute verstehen? Und was hat es früher bedeutet?
- #5 Ist die Karte dem großen oder dem kleinen Arkana zuzuordnen?
- #6 Kleines Arkana: Welches Element?
    - Stäbe: Feuer

    - Münzen: Erde
    - Kelche: Wasser
    - Schwerter: Luft
- #7 Kleines Arkana: Welche Zahl?
    - 1/Ass: Ursprung, Kraft, Schöpfung, Neuanfang, Möglichkeiten, Ideen
    - 2: Polarität, Dualität, Entscheidung (Ent-Scheidung), Potenzial
    - 3: Geburt, Liebe, Tatkraft, Weisheit, Ganzheit, Dreifaltigkeit, sozial
    - 4: Stabilität, Ordnung, Sicherheit, Erfolg, Ausgeglichenheit
    - 5: Kampf, Probe, Konflikt, Herausforderung, Entscheidung zwischen zwei Welten
    - 6: Erfolg, Gleichgewicht, Anerkennung, Harmonie, Liebe, Anmut, Pflege
    - 7: Angriff, Krise, Selbstbehauptung, Fortschritt, Ideen/Gedanken, Beurteilung
    - 8: Kraft, Erfolg, Arbeit, materieller Wohlstand
    - 9: Vollendung, Ende, Erleuchtung
    - 10: 1+0, Vollendung und Neuanfang zugleich, Neustart
    - Bube: Realisiere!
    - Ritter: Zeige!
    - Königin: Benenne!
    - König: Nimm wahr!
- #8 Großes Arkana: Erkennst Du den "typischen" Lebensweg mit seinen Aufs und Abs im Verlauf der

Karten 0 (der Narr) bis 21 (die Welt)?

Wenn Du Dich intensiver mit den Tarot-Karten und den obenstehenden Fragestellungen beschäftigst, bin ich mir sicher, dass Du großen Nutzen für Dich und Deine Bewusstseinsentwicklung entdecken wirst. Das Ziehen einer Karte am Tag (Tagesqualität) schult mich beispielsweise nach wie vor in meiner Fähigkeit, horizontal bzw. analog zu denken. Das wiederum hat überaus positive Auswirkungen auf meine persönliche Entwicklung und schult Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag.

Werkzeug #6: Ernährung

Sogenannte "gesunde" Ernährung ist seit einigen Jahren zu einem Lifestyle-Trend geworden. Es ist schick geworden, zum Bioladen zu gehen und gesund zu essen. Ein Trend, der durch den zunehmenden Fokus auf Körper und Körperkultur angetrieben wird. Obgleich das Ziel ein oberflächliches ist, so begrüße ich diese Bewegung dennoch. Warum? Da gerade beim Thema Ernährung der Fokus (einmal mehr) auf dem Gesetz der Analogie liegt. Konkret, der Aussage, *"wie innen, so außen"*. Anders ausgedrückt: *"Du bist, was Du isst"*. Das stimmt zumindest zum Teil. Ich bin der festen Überzeugung, dass frische, nachhaltig produzierte Lebensmittel (bestenfalls aus der Region) unserem Körper besser bekommen als tägliches Fast-Food. Betrachten wir uns als die Einheit von Körper, Geist und Seele wird deutlich, dass ein Ungleichgewicht in einem Bereich auch die anderen Bereiche negativ beeinflusst.

In diesem Zuge möchte ich auf ein Thema zu sprechen kommen, das vielen Menschen sehr unangenehm aufstößt. Fleisch. Was den persönlichen Fleischkonsum anbelangt, gehöre ich sicherlich nicht zu den veganen Moralaposteln. Nichtsdestotrotz ist es ein Thema, das in Hinsicht auf das Gesetz von Ursache und Wirkung unbedingt angesprochen werden muss. Essen wir andere Lebewesen im Übermaß, kann das nicht gut sein. Ich glaube, das ist den meisten Menschen bewusst. Damit möchte ich in keinem Fall ein

Fleischverbot aussprechen. Ich glaube aber, dass wir unseren Globus, sowohl klimatisch als auch energetisch, auf ein ganz neues Level heben könnten, würden wir beispielsweise nur einmal pro Woche Fleisch konsumieren. Und zwar kein Fleisch aus Massentierhaltung, sondern eines, wo man weiß, wo es herkommt und sicherstellen kann, dass das Tier ein würdiges Leben leben durfte. Das gilt übrigens nicht nur für Fleisch, sondern auch für andere tierische Produkte wie Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, etc. Legen wir hier Wert auf Qualität und reduzieren die Quantität, werden wir Quantensprünge bei unserem Wohlbefinden feststellen. Die Erklärung ist einfach. Massentierhaltung versetzt die Tiere in Angst. Sie müssen folglich entweder medikamentös ruhiggestellt werden oder werden in akuten Angstzuständen geschlachtet (oder gemolken). Die Konsequenz? Wir konsumieren tierische Produkte, die nicht nur Antibiotika und Wachstumshormone enthalten (in der Massentierzucht gang und gäbe), sondern auch Angst- und Stresshormone (Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin). Angstgefühle können meiner Meinung nach auf folgende Gründe zurückgeführt werden:

- #1 Gedankenflut. Gedanken, die sich besonders auf die Zukunft fokussieren (vergangenheitsorientierte Gedanken führen eher zu Depression)
- #2 Wir konsumieren (zu viel) Angst- und Stresshormone durch tierische Produkte
- #3 Mangelndes Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein

Solltest Du mit Angst und Stress zu kämpfen haben, empfiehlt sich sicherlich eine Fastenkur tierischer Produkte. Ein über einen längeren Zeitraum konsequenter „*Verzicht*" kann manchmal schon genügen, um das Leben vollkommen zu transformieren. Die Senkung des Konsums tierischer Produkte sollten wir mit einem erhöhten Konsum natürlicher, pflanzlicher Lebensmittel begleiten. Der, zugegen typisch angelsächsisch-polemische Film, *Gabel statt Skalpell* kann zu diesem Thema wahrlich Augen öffnen. In den letzten Jahren bin ich aufgrund eigener Erfahrungen auf einen interessanten Zusammenhang gestoßen, weshalb pflanzliche Lebensmittel unserem Wohlbefinden zuträglich sind. Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass Vitalität, Lebensqualität und Bewusstheit von der Menge und Qualität der Photonen in unserem Körper abhängen. Photonen werden von Elektronen abgestrahlt. In biologischen Organismen werden Photonen auch als Biophotonen bezeichnet. Biophotonen Prof. Fritz Albert Popp konnte nachweisen, dass die Zellkommunikation in unserem Körper (bzw. in der Natur generell) über den Austausch von Biophotonen passiert. Biophotonen übermitteln Informationen zwischen Zellen und steuern in jeder Sekunde z. B. millionenfach Stoffwechselvorgänge in unserem Körper. Biophotonen sind, abstrakt ausgedrückt, Lichtmoleküle. Sie haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ihre Qualität und Frequenz beeinflusst unsere Gefühlswelt ganz entscheidend. Je höher die Frequenz der

Biophotonen in unserem Körper, umso besser fühlen wir uns und umso bewusster sind wir. Je schwächer unser Biophotonenfeld, umso unbewusster gehen wir durchs Leben. Unbewusstheit verringert unsere Fähigkeit, Handlungen, Gedanken und Gefühle zu reflektieren und unsere Leben zu gestalten.
Ist die Annahme korrekt, dass unsere Zellkommunikation im Wesentlichen "durch Licht" geleistet wird, können wir eher begreifen, woher die sogenannte „Erleuchtung“ oder „Heiligenscheine“ ihren Ursprung haben. Wie oft sagen wir selbst, dass gewisse Personen strahlen, bzw. eine besondere Ausstrahlung besitzen. Ein Übermaß an Klarheit und Bewusstheit. Der Biophotonenmangel hingegen begünstigt das Dunkel. Wir sind traurig und dunkle Gedanken und Gefühle beherrschen uns. Zum Glück gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die Dichte (Quantität) und Frequenz (Qualität) der Biophotonen zu verbessern.

Übung #1: Atem

Mache 10 tiefe Atemzüge an der frischen Luft (sie ist voller Biophotonen). Grundlage: Gesetz des Rhythmus und der Analogie.

Übung #2: Licht

Gehe täglich mindestens 15 Minuten in die Natur und Blicke in den Himmel (natürlich vorsichtig). Unsere Augen können Licht ganz besonders gut aufnehmen und verstoffwechseln.

Übung #3: Körperübungen
Mache täglich 5 Minuten körperliche Übungen. Ganz besonders positiv wirkt sich Dehnen, Lockern und Schütteln aus!

Übung #4: Täglich frisches Obst und Gemüse
Mache es Dir zur Gewohnheit, täglich mindestens je ein Stück frisches, unbelastetes Obst und Gemüse zu essen. Pflanzen sind die Meister darin, Licht zu verstoffwechseln! Übrigens: Je länger die Pflanze Licht aufnehmen konnte und je weniger Zeit seit der Ernte vergangen ist, umso mehr Biophotonen enthält sie.

Du siehst, am Ende des Tages ist es wieder die gelebte Praxis und nicht die graue Theorie, die Transformation anstößt. Ich konnte auch schon häufig beobachten, wie die Auseinandersetzung und persönliche Weiterentwicklung durch die gelebte Praxis in einem Bereich (z. B. der vorgestellten Werkzeuge der Bewusstwerdung) auch andere Bereiche beeinflusst. Ein plakatives Beispiel? Nehmen wir an, eine Person beginnt, täglich konsequent 20 Minuten zu meditieren. Das Gesetz der Analogie und die zunehmende Bewusstheit können dazu führen, dass diese Person plötzlich aufhört zu rauchen oder Fleisch zu essen. Das wiederum könnte dazu führen, dass diese Person eine ganz neue Tier- und Menschenliebe entwickelt, toleranter und offenherziger wird. Das wiederum könnte bewirken, dass neue

zwischenmenschliche Beziehungen entstehen und alte heilen. Wie innen, so außen.

Werkzeug #7: Geben

„We make a living by what we get; we make a life by what we give.“
- Winston Churchill

Zum Schluss möchte ich auf das Phänomen des Gebens, Schenkens und Teilens zu sprechen kommen. Es lässt sich kaum ein anderes Werkzeug finden, das sich mehr hermetischer Gesetze und universeller Urprinzipien bedient. Wie könnte es anders sein, stehen die Gesetze der Geistigkeit, der Polarität, der Analogie und der Ursache und Wirkung bei der Betrachtung im Mittelpunkt. Auf die bemerkenswerten Effekte altruistischen Handelns stieß ich im Rahmen der Recherchen zu meinem Buch *"Wer gibt, wird reicher!"*. Kurz zusammengefasst durfte ich feststellen, dass Geben, Schenken und Teilen Reziprozität erzeugt. Reziprozität bedeutet, dass das, was wir tun, direkt oder indirekt - in einer mehr oder weniger starken Intensität - zu uns zurückkommt. Positiv wie negativ. Auf Seite 24 meines Buches fasse ich diesen Zusammenhang folgendermaßen zusammen:

- Geben wir Liebe, werden wir Liebe erhalten
- Heilen wir andere Menschen, werden auch wir geheilt
- Sind wir ehrlich, ist unsere Umwelt auch ehrlich zu uns

- Helfen wir anderen dabei, zu wachsen, wachsen auch wir
- Helfen wir anderen Menschen, werden wir Hilfe bekommen
- Machen wir andere glücklich, machen wir uns selbst glücklich
- Geben wir großzügig Geld, werden wir reichlich Geld bekommen
- Führen wir Schmerzen zu, wird uns Schmerz begegnen (gilt auch für Schmerzen, die wir uns selbst zuführen), usw.

Diese Auflistung zeigt, dass Altruismus von uns eine gewisse Eigenverantwortlichkeit verlangt. Wer Verantwortung für das eigene Leben übernimmt, kann es mittels der Werkzeuge *"Geben, Schenken und Teilen"* transformieren. Es hilft natürlich, zu wissen, was man (wirklich) will, um zielgerichtete Transformation anzustoßen. Geben wir das, was wir uns selbst wünschen, machen wir uns das Gesetz der Polarität in seiner Essenz zunutze. Ich bin der Überzeugung, dass dieser Gedanke die Welt zu einem sehr viel besseren Ort machen könnte. Das Thema Eigenverantwortlichkeit widerfährt uns doch immer wieder. Ich verstehe es als eines der zentralen Botschaften, die wir durch die Funktionsweise der Urprinzipien wiedererlangen sollen. Einfach gesagt: Möchten wir Veränderung anstoßen, müssen wir schon bei uns selbst beginnen! Solange wir mit dem Finger auf andere zeigen, zeigen wir ja stets mit drei

Fingern auf uns selbst. Was mich während meiner Recherchen ganz besonders beeindruckt hat, waren die zahllosen wissenschaftlichen Erkenntnisse, bezüglich des Gesetzes der Reziprozität. Bestätigt sie doch, dass Menschen, die geben, schenken und/oder teilen, glücklicher, zufriedener, wohlhabender und gesünder sind. Darüber hinaus zerstört diese "Technik" das für die persönliche Entwicklung schädliche Mangelgefühl, das die meisten von uns plagt. Werbung und Social Media suggerieren uns schließlich in einer Tour, wir hätten oder wären nicht genug. Das erzeugt ein Gefühl des Mangels, das die Fülle in unserem Leben blockiert. Polarität in ihrer vollen Potenz! Last but not least geben altruistische Menschen die Fixierung auf die eigene Situation auf und empfinden nach und nach mehr Mitgefühl und Güte. Mitgefühl und Güte sind die schärfsten Gegenspieler von Egoismus, Egozentrik, Egomanie, Narzissmus, Negativität und Mangel.

Bevor ich nun zur letzten und abschließenden Übung komme, muss ich aber noch auf einen ausgesprochen wichtigen Punkt kommen. Er ist wichtig, damit die Übung auch ihre volle Wirkung entfalten kann. In meinem Buch bezeichne ich ihn als das Gesetz des Annehmens. Es ist die Grundlage, damit Geben für beide Seiten funktioniert. Je mehr Du gibst, umso stärker musst Du daran arbeiten, die reziproken Geschenke des Lebens anzunehmen. Solange Du nur gibst, aber nicht bereit bist, das anzunehmen, was Dir das Leben geben möchte, blockierst Du den Fluss des

Lebens (und nicht zuletzt die altruistischen Intentionen anderer). Empfangen ist somit ein genauso wichtiger Teil des Gebens, wie das Geben selbst. Wer nicht annehmen kann, blockiert den Fluss der Urprinzipien. Nun bist Du bereit für die abschließende Übung.

Übung: Geben, Schenken und Teilen

Mache Dir zunächst Gedanken über die wahren Wünsche und Ziele in Deinem Leben. Orientiere Dich an folgenden Leitfragen:

- Was möchtest Du erreichen?
- Wie möchtest Du leben?
- Mit wem und wo?

Deine Antworten können zugleich als Handlungsanweisungen verstanden werden. Schließlich zeigen sie Dir auf, was es zu Geben gilt, um eine Transformation anzustoßen. Eine konkrete Liste, was Du alles geben kannst (materiell wie immateriell), findest Du in meinem Buch. Mache es Dir anschließend zur Gewohnheit, jeden Tag mindestens einmal zu geben. Und zwar genau das, was Du erleben, werden oder haben willst. Das mag einfach klingen, ist in der gelebten Praxis aber alles andere als das. Schließlich zwingt sie uns, uns mit unseren Schattenthemen auseinanderzusetzen und gerade das zu verschenken, was wir doch so gerne haben wollen. Diese Technik trifft somit voll in den Schmerzpunkt "Mangel". Bitte

verzage daher nicht, wenn es Dir - gerade zu Beginn - etwas schwerfällt. Aus eigener Erfahrung weiß ich aber, dass der Effekt, den diese Methode auf das Leben haben kann, jenseits jeder Vorstellung liegt. Grund genug, es auszuprobieren, oder?

„If you want happiness for an hour, take a nap.
If you want happiness for a day, go fishing.
If you want happiness for a year, inherit a fortune.
If you want happiness for a lifetime, help somebody.“
~ Chinesisches Sprichwort

Der Glaube versetzt noch immer Berge

Bisher haben wir uns ausschließlich mit (wenngleich auch magischen) Gesetzmäßigkeiten auseinandergesetzt. In einem Buch über Universalprinzipien darf das größte aller Mysterien aber nicht fehlen. Die Kraft von Glaube und Liebe. Glaube und Liebe sind die wirkungsvollsten Geheimnisse des Universums. Erinnern wir uns an das erste hermetische Gesetz der Geistigkeit, liegt die Assoziation nicht fern, dass der Glaube genau auf dieses Urprinzip zurückgreift. Wir alle kennen den Spruch *"Der Glaube versetzt Berge"*. Der ein oder andere unter uns durfte dieses Phänomen vielleicht sogar schon bezeugen. Glaube ist so bedeutsam, weil es kaum möglich ist, von heute auf morgen von einem Zustand der (relativen) Unbewusstheit in einen Zustand der vollen Bewusstheit zu springen. Bewusstsein bzw. Bewusstheit wachsen langsam. Dadurch gewinnen wir stetig an Schöpfungskraft. Dieser Zusammenhang ergibt durchaus Sinn. Es scheint, als habe das Universum einen klugen universellen Schutzmechanismus eingebaut, der dafür sorgt, dass wir Schöpfung positiv (=Bewusstheit) gestalten. Je bewusster ein Mensch, umso fundierter, altruistischer und positiver seine Entscheidungen und Handlungen. Bewusstheit führt zu einem Gefühl des "All-Ein-Seins". Wer sich wahrlich als Teil des Ganzen fühlt und begreift, wird

seine Schöpfungskraft zum Wohle aller einsetzen, statt sie für egoistische Ziele zu nutzen.

Glaube spielt auch in meinem Leben eine große Rolle. Ich bin kein Anhänger dogmatischer Religionen, sondern glaube vielmehr an den Kern aller Religionen. Hierzulande wird dieser als Gott bezeichnet. Gott ist die Liebe, universelle Ordnung und Lebensenergie, die alles durchströmt. Ich gehe gerne (und ziemlich häufig) in Kirchen, meditiere, übe Dankbarkeit und bete. Das ist ein wichtiger Bestandteil meines spirituellen Daseins und erfordert keineswegs Anleitung. Ich kann mich gut erinnern, dass ich schon als Kind gerne und häufig gebetet habe. Abend für Abend habe ich im Gebet den Kontakt zu Gott gesucht und dabei nie vergessen, mich für das Leben, das mir geschenkt wurde, zu bedanken. Erinnerungen, die jetzt, da ich diese Zeilen tippe, wieder hochkommen. Nur zu schnell vergessen wir in einer vom Erfolg getriebenen Vergleichsgesellschaft, wie gut es uns eigentlich geht und welch günstige Voraussetzungen wir in diesem Leben eigentlich vorfinden. Wer mir nicht glauben will, dem empfehle ich die Reise in eines der sogenannten Schwellen- oder Entwicklungsländer. Und zwar nicht den klassischen Pauschalurlaub im Hotelbunker.

Ich bin der Überzeugung, dass sich Menschen, die nicht Glauben, sehr einfach verlieren. Schließlich gibt Glaube Hoffnung. Wir brauchen ihn, damit unser Leben seinen Reiz nicht verliert und eine Sinnhaftigkeit erfährt, aber auch

dann, wenn wir uns schier unüberwindbaren Schmerzen oder tragischen Situationen gegenübersehen. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch mit mehr oder weniger viel Urvertrauen ausgestattet ist. Wir wissen einfach, dass da noch mehr sein muss, als das, was wir sehen. Wir können unseren Glauben durch praktische Erfahrungen vertiefen. Die Werkzeuge der Bewusstwerdung sind dabei wertvolle Unterstützer. Sie öffnen uns die Augen, damit wir aufhören zu glotzen/gucken und anfangen, zu sehen (frei nach den Lehren Don Juans in den Werken Carlos Castanedas). Das bedingt allerdings ein Mindestmaß an Bewusstheit. Sonst bemerken wir gar nicht, dass unsere Gebete erhört werden. Je tiefer unser Glaube, umso drastischer verwandelt sich Angst und Mangel in Liebe und Überfluss. Eine Aussage, die sich letztendlich nur durch aufmerksames "selbst ausprobieren" überprüfen lässt. Einmal mehr ist Dein Einsatz gefragt. Ich freue mich schon jetzt auf Deine Geschichte.

„Je mehr Bewusstsein du dem inneren Körper zuwendest, umso höher wird dessen Schwingungsfrequenz, ähnlich wie Licht heller wird, wenn du den Dimmer hochdrehst und dadurch den Strom verstärkst. Auf dieser höheren energetischen Ebene kann dich nichts Negatives mehr beeinflussen, vielmehr werden sich neue Umstände ergeben, die dieser höheren Frequenz entsprechen."
- Eckhard Tolle

Fazit

„Der größte Teil des menschlichen Leidens besteht aus dem selbst ausgeübten Widerstand gegen die manifestierten Umstände.“
- Tom Wolfe

Zuerst möchte ich mich für Deine Aufmerksamkeit bedanken. Es freut und ehrt mich sehr, dass Du dabeigeblieben bist. Das ist das größte Lob für einen Autor. Schließlich werden 90 Prozent aller Bücher lediglich bis zum zweiten Kapitel gelesen. Das ist ein wesentlicher Grund, weshalb ich stets versuche, die für mich wesentlichen Aussagen möglichst knackig auf den Punkt zu bringen. Maximale Praktikabilität und Praxisnähe stehen für mich immer im Vordergrund. Ausschweifendes, viel zu theoretisches (langweiliges) Gesülze, zeichnet ja leider die meisten Sachbücher aus. Auf diese Weise wird das wichtigste Ziel übersehen: Leser dazu zu motivieren, selbst zur Tat zu schreiten und eigene Erfahrungen zu sammeln. Ich hoffe, das ist mir gelungen. Das gilt ganz besonders für ein Buch spirituell suchender. Doch bei aller Suche ist Vorsicht geboten. Schließlich kann sie schnell zum Selbstzweck werden. Der Esoterik-Markt boomt nicht ohne Grund! Immer mehr Menschen begeben sich auf die Suche nach dem Sinn Ihres Lebens und verlieren sich. Ich spreche aus persönlicher Erfahrung. Ich bitte daher ganz bewusst um Vorsicht und Achtsamkeit, wollen wir doch vermeiden,

dass wir nur noch der Suche Wegen suchen. Dazu hat Franz Kafka einmal passend gesagt *„Wer sucht, findet nicht, aber wer nicht sucht, wird gefunden."*

Diese Aussage zielt in zwei Richtungen.

Einerseits animiert sie, loszulassen. Andererseits motiviert sie, selbst aktiv zu werden. Mir persönlich hat es sehr geholfen, mehr Zeit in meine spirituelle Praxis zu investieren und meinen Durst nach theoretischem Wissen (besonders Bücher) zurückzuschrauben. Je mehr wir lesen, umso einfacher verwirrt uns eine neue Botschaft. Es wird vergessen, dass jeder von uns seinen ganz eigenen Weg finden und gehen muss. Lassen wir die Informationssucht los und treten vertrauensvoll in Aktion, tut sich der Weg meist ganz von selbst auf. Hier begegnet sie uns wieder, die Polarität. Die einzig wahre Möglichkeit, mehr über die Hermetik, hermetischen Gesetze und Universalprinzipien herauszufinden, zu lernen und vor allen Dingen (in uns und unseren Alltag) zu integrieren, führt über die tägliche spirituelle Praxis!

Jeder Anfang trägt das Ende in sich

Dieser Gedanke führt mich zu einem letzten Universalprinzip, das doch alle hermetischen Gesetze in sich vereint. Es besagt, dass jede Entwicklung, inklusive des Endes, bereits durch den Anfang definiert wird. Wie wir etwas beginnen, so wird es enden. Ganz egal, was. Dieses

Prinzip ist nicht zuletzt auch an die Zeitqualität zu einem bestimmten Moment geknüpft. Säen wir Samen im Winter, werden sie nicht wachsen. Säen wir Samen in einer absteigenden Mondphase, wird die Pflanze niemals ihr volles Potenzial erreichen. Schließen wir ein Geschäft ab, wenn eine oder beide Parteien schlecht gestimmt sind, wird es häufig kriseln. Sprechen wir eine schwierige Situation nicht unmittelbar an, kann aus einer Mücke ein Elefant werden. Natürlich gilt auch das Gegenteil! Starten wir etwas unter guten Vorzeichen, wird es sich positiv entwickeln und in einem fantastischen Resultat münden. Mit der Lektüre dieses Buches hast Du nun einen Samen gesät, der sich in eine blühende Sonnenblume verwandeln möge.

Ich weiß, dass dieser Weg nicht selten ziemlich einsam sein kann. Daher habe ich eine Facebook-Gruppe für Leser dieses Buches mit dem Ziel ins Leben gerufen, sich auszutauschen und gegenseitig auf dem Weg zu unterstützen. Du findest sie unter der Bezeichnung *Hermetik - Hermetische Gesetze - Urprinzipien | die Community zum Buch*. Solltest Du Fragen oder Feedback zum Buch oder einfach Lust haben, mit mir in den persönlichen Austausch zu kommen, freue mich auf Deine E-Mail an: *ck@klhe.de*.

Möge Dein Leben vor Liebe und Glück übersprudeln
Matthias

Über den Autor

Matthias Groß (Alias) ist einer der ungewöhnlichsten deutschsprachigen Autoren. Vielseitig interessiert mit kurzer Aufmerksamkeitsspanne bezeichnet sich selbst als Crashtest-Dummy für ein besseres Leben. Seine Bücher sind keine langweiligen theoretischen Abhandlungen, sondern legen den Fokus auf das Wesentliche. Die praktische Anwendbarkeit im Alltag und Selbstverantwortung: Zurückgewinnen der Kontrolle über das eigene Leben.